

A collage of various dishes including salads, pasta, bread, and dips. The central focus is a black plate with a salad of chicken, cucumbers, tomatoes, and greens. To the right is a white plate of spaghetti with tomato sauce and basil. Above the black plate are three small glasses of green dip and a glass of bread. Below the black plate is a white scalloped-edge plate with a similar salad. On the left is a pink scalloped-edge plate with a salad. The text '2022 August Menu' is overlaid in the center in a white, cursive font.

2022 August Menu



青じそドレッシング

青じそドレッシング

材 料	作 り 方
青じそ 20枚 みりん 3T強 しょうゆ 3T 米酢 2T はちみつ 1T 塩 少々 オリーブオイル 5T (太白胡麻油 を混ぜても美味しい)	<ol style="list-style-type: none"> 1. みりんは、煮切りみりんにする。(レンジでもOK!) 2. 青じそは、洗って、水を切り、ペーパーで水気をしっかり取る。 3. 包丁で、細かく刻む。 4. 全々の材料を混ぜ合わせる。 5. そのまましばらく置く。 6. なめらかなドレッシングにしたい場合、フードプロセッサーで攪拌する。
<豚しゃぶサラダ> 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) 150gくらい きゅうり 豆苗 かいわい大根 スプラウト 水菜 レタス トマト スッキーニ など	▶ 豚肉は、80℃くらいのお湯でゆでる。 取り出し、水気をふき取る。 お好みの野菜と一緒に盛りつける。 スッキーニ、きゅうりは、スライサーなどで、縦に薄切りし、くるくる巻いて盛りつけるのもオススメです。 青じそドレッシングをかける。



トロトロのたたきオクラ

トロトロのたたきオクラ

材 料	作 り 方
オクラ 7~8本 塩 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. オクラは 塩 をまぶして こすり、うぶ毛を取 る。(まな板の上で板すりしても良い) 2. お湯 を沸かし、オクラをさっとゆでる。 3. ざるに上げ、うちわであおいで冷ます。 4. オクラのがくの部分を切り取り、 縦半分に切る。
白出し 2T	<ol style="list-style-type: none"> 5. スpoonで中の種を取り除く。 6. まな板の上で、刻んだ後、包丁で、 まいいいにたたく。(粘りが出るまで) 7. はしで持ち上げ、切れない状態に なったら、小さいボウルに移す。 8. 白出しを加え、スポン(はしなど)で かき混ぜる。
<たたきオクラ・長芋和え>	<お好みの食材と和える>
長芋 250g	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 長芋をキューブ状に切り、水にさらした後、 水気をふきとる。 白出しと米酢で下味をつける。 器に盛り、たたきオクラを上にかける。
(白出し 1T~2T 米酢 1t)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 冷ややっこにかけて 軽く水切りした豆腐をキューブ状に切る。 白出しで下味をつける。 器に盛り、たたきオクラをかける。
<冷ややっこにかけて>	
絹とうふ 200g (木綿とうふも)	
白出し 1T~2T	
<蒸し鶏・豚しゃぶに>	



完熟トマトで手作りのトマトピューレ

完熟トマトで手作りのトマトピューレ

材 料	作 り 方
(約 1C 分) 完熟トマト 650g~700g A (塩 1/3c きび砂糖 1/2c)	<トマトピューレ> 1. トマトは、6~8等分して鍋に入れる。 2. 弱火で加熱する。 3. 皮がはがれくずれてきたら火を止め、ざるで漉す。 4. 漉したものを鍋に戻し、煮詰める。 5. (A)を加え、とうみが出たら火を止める。
~ 手作りのトマトピューレ トマトソースパスタ (約 2人分) 手作りトマトピューレ 1C にんにく 1片 玉 葱 40g~50g オリーブオイル 3T ~2T ベジブロス* 適量 (又は水) パスタ(1.6mm) 150g ※ベジブロスとは、 野菜の切れ端、 皮など数種類、 きのこなども入れ、 水で煮、た後漉し たもの。 (作って冷凍しておくと 便利) お好みで、トッピングする (パルミジャーノ・レッジャーノ) バジル	<トマトソースパスタ> 1. にんにく、玉葱は、みじん切りにする。 2. パスタをゆでるお湯を用意しておく。 (2Lの水 + 塩 2Tくらい) 3. フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉葱を入れ、炒める。 4. 香りがたったら トマトピューレ、ベジブロスを入れ、煮込む。 5. 乳化させ、とうみが出たら、ゆでたパスタを入れ、絡める。 6. 器に盛り、パルミジャーノ・レッジャーノをすり下しマトッピング。 バジルをのせる。