



2023 January  
Menu





長ネギの和風マリネ

# 長葱の和風マリネ

## 材 料

長 葱 3本

オリーブオイル 1T~2T  
(太白胡麻油など)

### <マリネ液>

オリーブオイル 2T  
(太白胡麻油)

米 酢 1T

めんつゆ 3T  
(ストレート)

塩 少々

こしょう 少々

赤唐辛子 1本  
(小口切り)

生姜(針生姜)  
をトッピングしても  
美味しい!

## 作 り 方

1. 長葱は、5~6cm長さに切る。
2. フライパンにオイルを入れて火にかけて、長葱を焼く。
3. うっすら色つき、柔らかくなるまで焼く。
4. 混ぜ合わせたマリネ液(A)に(3)を浸ける。





肉団子のスープ

肉団子(鶏もも肉の挽肉のミックス)のスープ ～焼売・ワンタン 鍋物などに～

材 料	作 り 方
<p>(24~25個分)</p> <p>(鶏ももの挽肉 300g 豚(バラ(肴)肉)の挽肉 200g)</p> <p>塩 1t きび砂糖 1t こしょう 少々 オイスターソース 2t 片栗粉 1T 生姜の絞り汁 2t 胡麻油 1T 卵 1個 長 葱 80g 細 葱 3本 玉 葱 30g</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>挽肉をボウルに入れ、塩を加えて練る。</li> <li>長葱、細葱、玉葱をみじん切りにして片栗粉を振り入れ、軽く混ぜる。(挽肉のボウルと別のボウルで)</li> <li>(1)に残りの調味料と(2)を加えて、まいいいに練り混ぜる。</li> <li>団子状に丸める。</li> </ol> <p>ワンタンを作る場合：ワンタンの皮に少量をのせて包む</p> <p>蒸し団子を作る場合：白菜(キャベツ)をセロに敷き、(蒸し器)その上に丸めた肉団子を並べ、10分蒸す。</p> <p>焼売を作る場合：焼売の皮で肉種を包み、蒸し器で10分~12分蒸す。</p>
<p>&lt;スープの具&gt;</p> <p>白 菜 キャベツ かぶ 椎茸 しめじ エノキ 長 葱 春 菊</p> <p>ごぼうなど お好みの野菜で</p>	<p><u>スープを作る</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に(A)を入れる。 (4)と、お好みの野菜(食べやすい大きさに切る)を入れて煮る。</li> <li>仕上げに胡麻油をたらす。</li> </ol>
<p>スープ(2人分)</p> <p>A (鶏ガラ顆粒 1t弱 水 500ml 酒 1T みりん 1t 塩 ふたつまみ)</p>	





キャベツのピザ風オムレツ

# キャベツのピザ風オムレツ

材 料	作 り 方
(直径26cm 1個分)	
キャベツ 350g~400g	1. キャベツは、粗めのみじん切りにする。
じゃがいも 1個 (120g~130g)	2. 耐熱、ボウルに入れ、ラップをし、レンジ600W 3分くらい加熱する*。
にんにく大2片	3. にんにくは、スライスし、芯は、取り除いておく。
セミドライトマト 12個 (又はミニトマト)	4. 卵をボウルに割り入れ、塩、こしょうをふり混ぜる。
卵 3個	5. じゃがいもは、皮をむいて、すりおろす。
塩、こしょう 少々	6. (4)の卵液に、じゃがいもを入れて混ぜ合わせる。
ピザ用チーズ 130g	7. (2)のキャベツをざるに上げて、(6)のボウルに入れて混ぜ合わせる。
トマトソース 4T	8. フライパンに、オリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。 きつね色になったら取り出す。
パセリ 適量	9. フライパンに(7)を流し入れて焼く。
オリーブオイル 2T	10. 焼き色がついたら、皿に移す。
バター 15g	11. ひっくり返してフライパンに戻し入れる。
	12. 上にトマトソースを塗る。
	13. フライパンのふちからバターをちぎって入れる。
	14. 上にセミドライトマトとにんにく、チーズを全体に広げるようにのせる。
	15. フタをして焼く。
	16. 盛り付けの皿に移し、パセリをふる。

\* キャベツの加熱方法~

鍋でゆでる場合、鍋にお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、すぐ、刻んだキャベツを入れて、フタをきる。キャベツが柔らかくなったら、ザルにあげる。  
(絞らない事)