

2007 June Menu







豚肉の四川風ソース炒め

壺 蒸 し スー プ (季節の変わり目へ秋への滋養スープ)

材 料	作 り 方
鶏 もも 肉 (胸肉^{1/2}ス^{2/3}) (手羽元、手羽先^{1/2}ス^{2/3}) 1枚 大 根 150g~200g セ ロ リ 1本 干 椎 茸 4枚 干 貝 柱 小 4個 干 海 老 5個 白 葱 10cm、生 姜 10cm 3枚 A { 水 (又は鶏がらスープ) 3L 塩 1t 紹興酒 1t 酒 2t 胡椒 少々	1. 鶏もも肉は、一口大に切る。 骨付き肉を使う場合、切り込みを入れる。 クハ、松ハ、 15tの^{1/2}ス^{2/3} を入れると、良い 2. 干椎茸は、戻しておく。 3. 干貝柱は、砕く。 れんこん、人参 かぶ、^{1/2}ス^{2/3}でも 4. 大根は、縦に4つ割りして、うす切りにする。 5. セロリは、筋をとり、縦半分に切ってから一口大に切る。 6. 葱、生姜は、つまようじに刺す。 7. 鍋に、お湯を沸かし、塩、酒を入れ、もも肉、大根を 湯通しし、水で洗った後、水気をふき取る。 8. 鍋か、大きめの器に、(A)を入れて沸かし た後、味をみてから、材料を全て入れる。 9. ラップをし、さらにホイルで蓋をし、1ヶ所、穴を開ける。 10. 1時間ぐらい 蒸す。

豚 肉 の 四 川 風 ソース 炒 め (秋の潤い対策)

材 料	作 り 方
豚 肉 (5mmぐらいの厚さ) 200g 百 合 根 60g パ プ リ カ (赤) 1個 万 能 葱 40g A { 酒 1T、塩 1/2t しょうゆ 1/2T、こしょう 卵 1個弱 片栗粉 1/2T サラダ油 2T B { 酒 1T、みりん 1T しょうゆ 2T 酢 1/2T 砂糖 1T 豆板醤 1t 鶏がらスープ 6T (顆粒^{1/2}ス^{2/3}) 片栗粉 2t	1. 豚肉は、1.5cm 角に切る。 百合根は、心を 安定させる 2. パプリカは、1.5cm 角に切る。 3. 万能葱は、2cm 長さに切る。 4. 百合根は、形をそろえて、下ゆでする。 5. ホウルに豚肉、酒、塩、しょうゆ、こしょう、卵を入れて よく、もみ込み、ねばりを出す。(肉を持ち上げ、 ホウルにたたきつけると良い) 片栗粉を入れ、混ぜ合わせ、さらにサラダ油を 加えて、合わせる。 6. (B) を全て混ぜ合わせる。 7. 中華鍋に油を入れ、肉を入れ、8分程度火が通 つたら、百合根、パプリカを入れて炒め、野菜が しんなりしたら、葱、(B) を回し入れる。