



2009 January Menu



里芋とベーコンの炊き込みご飯



まるごとトマトのスープ仕立て

里芋とベーコンの炊き込みごはん

材 料	作 り 方
米 3合 (うるち米 2½合 もち米 ½合) 里 芋 300 ~400g ベーコン 100g A { しょうゆ 1½T弱 酒 2T みりん 2t 塩 ひとまみ	1. 里芋は洗ってざるに上げ、乾かしておく。 皮をむき、たて半分に、さらに半分に切ったものを5~7mm厚さに切る。 塩をふり、もんでぬめりを洗って水気を切る。 2. ベーコンは細切りにする。 3. 米は洗い、水につけておく。(適量の水加減より少し控え目の量につける) 4. (3)に(A)を入れて水加減をし、里芋、ベーコンをのせて、炊く。 5. 炊き上げたら、さっくり混ぜて盛る。

丸ごとトマトのスープ仕立て

材 料	作 り 方
トマト 4個 A { 出し汁 2C (昆布かつおぶし) うす口しょうゆ 2t 酒 2t みりん 2t 塩 ¼t	1. トマトは、湯むきする。 (ゆで過ぎないように注意すること！) 2. 鍋に(A)を入れて沸かし、 トマトを入れて、弱火で1~2分煮た後、 火を止め、しばらくそのまま置く。 ◎ トマトを煮るコツ: 鍋の中でトマトが おとらない程度の 極弱火にすること。 煮過ぎないこと。



ほうれんそうの中華酢がけ

ほうれんそうの中華酢 かけ

材 料	作 り 方
ほうれんそう 1把 250g~300g	1. ほうれんそうは、ゆでる。水につけ、 アクを抜く。
卵 2個	水気をしっかり絞り、3cm長さに切り揃える。
A (みりん 1t 塩 ひとまみ 水 1T)	2. 卵を割りほぐし、(A)を加えて混ぜる。
<中華酢>	3. フライパンに油を敷き、スクランブルエッグを作る。
B (しょうゆ 2T 酢 1T 砂糖 1T強 ごま油 2t すりごま(白) 2T)	4. 小さなボウルに(B)を全部入れて、混ぜ合わせる。中華酢を作る。
~他に加えるものとして~	5. 盛りつけの皿に、ほうれんそうを盛りつけ、 上にスクランブルエッグをのせる。
o パプリカ 1ヶ (ゆで、せん切り)	o パプリカは、細切りして、さっとゆでたものを 添える。
o ハム (せん切り)	
o 海苔 (削み海苔)	
o もやし (酒をふりかけ 蒸しゆで)	