

A close-up photograph of a white plate filled with steamed broccoli florets. Several bright red cherry tomatoes are scattered among the broccoli. A single slice of lemon is placed on the right side of the plate, partially submerged in the water. The lighting highlights the vibrant green of the broccoli and the rich red of the tomatoes.

2011 February Menu



さわら（銀だら）の粕漬け



かぶとブロッコリーのたらこドレッシング

さわら(銀だら)の粕漬け

材 料	作 り 方										
さわら 2~3切れ (銀だらなど)	<ol style="list-style-type: none"> さわらに軽く塩をふり、30分から1時間おく。 										
A { <table border="0"> <tr> <td>酒粕</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>3T</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>2T</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1T</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>2T</td> </tr> </table> ガーゼ	酒粕	100g	みそ	3T	酒	2T	みりん	1T	水	2T	<ol style="list-style-type: none"> ペーパーで、ふきとる。1切れずつガーゼで包む。 (A)をよく混せ合わせ、ペーストを作る。 バットにペーストを敷き、(2)を並べ、上にペーストをのばす。 ラップでおさえる。 3日くらいから、食べられる。
酒粕	100g										
みそ	3T										
酒	2T										
みりん	1T										
水	2T										

かぶと ブロッコリーのたらこドレッシング

材 料	作 り 方										
かぶ 3~4個 ブロッコリー 小1株	<ol style="list-style-type: none"> かぶは、茎を少し残して切り、皮をむく。 くし型に切る。(6~8等分する) 										
A { <table border="0"> <tr> <td>たらこ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル</td> <td>3T</td> </tr> <tr> <td>酢 レモン汁</td> <td>) 1T</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>2t~3t</td> </tr> <tr> <td>塩 砂糖</td> <td>各少々</td> </tr> </table>	たらこ		オリーブオイル	3T	酢 レモン汁) 1T	しょうゆ	2t~3t	塩 砂糖	各少々	<ol style="list-style-type: none"> 海水濃度のお湯で10~15秒めで、バットに広げます。 耐熱皿に並べ、ラップをして加熱する。 (600W 2分くらい) ブロッコリーは塩ゆでする。 (A)をよく混せ合わせ、ドレッシングを作る。 かぶ、ブロッコリーを器に盛りつけ、ドレッシングをかける。
たらこ											
オリーブオイル	3T										
酢 レモン汁) 1T										
しょうゆ	2t~3t										
塩 砂糖	各少々										



白菜の挽肉葛あん

白菜の挽肉蕎麦

材 料	作 り 方
白 菜 300g	1. 白菜は そき切りにする。
鶏 挽 肉 100g	2. 耐熱容器に(1)を入れ、酒をふりかけ、ラップをして、加熱する。(500W 5~6分くらい)
生 姜 1/2片	3. 生姜はせん切りにする。
酒 1/2T	4. 鍋にごま油を入れ、生姜を炒める。
ごま 油 1/2T	5. 挽肉を入れ、ほろほろになるように炒める。
A (中華スープ 1/2t 水 450ml 塩 1/2t強 こしょう	6. (A)を加え、沸騰したら(2)を入れる。 塩、こしょうをする。
B (本 蕎 1/2T 水 1/2T	7. (B)をまわし入れて、ころみをつける。