



2012 April Menu



切り干し大根のサラダ（中華風）

切り干し大根のサラダ(中華風)

材 料	作 り 方
切り干しだいこん 30g	1. 切り干しだいこんは、水で戻す。(20分~30分)
糸寒天 3g	2. 糸寒天は、水につける。
きゅうり 1本	3. きゅうりは、ななめうす切りしてからせん切りにする。
トマト 1個	4. トマトは、たて半分に切り、ねかせて、うす切り。
生姜(薄切) 3~4枚	5. 生姜は、細切り。
人 参 30g	6. 人参は、せん切りにする。
しょうゆ 1½T	7. (A)を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
酢 1½T	8. 大きなボウルに、水気を絞った切り干し大根、
砂糖 1T	糸寒天、他の野菜(トマトを除く)を入れ、
みりん 1t	ドレッシングを加え、混ぜる。
ごま油 2t	
白すりごま 2T	
とりがらすープ 4T~5T (½tの顆粒を溶く)	
豆板醤 ¼t	
◎ツナ缶(小) 80g	
コーン 60g	
蒸しゆでたまご	
など、加えても美味	



新じゃがと豚肉のチーズ焼き



春キャベツの蒸し焼き

新じゃがと豚肉のチーズ焼き

材 料	作 り 方
新じゃがいも 220g (中3つくらい) 新玉 葱 60g 豚肩ロース肉 150g (背ロース、バラ肉、ベーコンでも) しめじ 60g (エリンギ、マッシュルームでも) 塩・こしょう A (みそ 2T オリーブオイル 1/2T マヨネーズ 1T ピザ用チーズ 90g パセリ	1. じゃがいもは洗い、皮はむかす。レンジで加熱する。 少し固めに仕上げる。(220gの場合 600Wで3分くらい) 2. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。 3. 玉葱は、粗みじん切り。しめじも粗みじん切りに。 4. (3)と(A)を、よく混ぜ合わせる。 5. 耐熱皿に薄く、オイルをぬる。 6. じゃがいもを3~4mm厚さに切る。 7. (5)にじゃがいもと豚肉を交互にずらして重ね、 並べていく。 8. (4)を(7)の上に広げてのせる。 9. チーズを上には散らす。 10. 170℃~180℃のオーブンで20分くらい焼く。 11. さらにパセリをふる。

春キャベツの蒸し焼き (パルメザンチーズをふっふ、 バルサミコ酢をかける)

材 料	作 り 方
春キャベツ 1/2個 中玉(500gくらい) 塩 1/2t~1/2t オリーブオイル 1T 1T ・こしょう ・パルメジャーノレッジャーノ ・バルサミコ酢 お好みで、スライスしたにんにくを、オイルで焼いた所にキャベツを入れて、焼く方法も。	1. キャベツは、食べやすい大きさに切る。 2. 水気をよく切る。 3. 塩とオリーブオイル1Tをキャベツにかけ、 手でからませるように混ぜる。 4. フライパンにオイル1Tを敷き、加熱した所に (3)を入れ、フタをして加熱する。 5. 1度フタをとり、混ぜ、再びフタをする。 6. 2分くらいで火を止める。 7. 皿に盛り、熱い内にパルメジャーノレッジャーノを、 すりおろしでから、かける。