



2012 September  
Menu



豆苗とキノコのオイスターソース炒め



玉葱の梅びしお和え

# 豆苗とキノコのオイスターソース炒め

材 料	作 り 方
豆 苗 1パック エノキタケ 大1/2パック (エノキタケと) オイスターソース 2tbsp 酒 1T 塩 各少々 こしょう ゴマ油 1T	1. フライパンにゴマ油を熱し、軸を切り、ほぐしたエノキタケを炒める。 2. 豆苗を加え、炒め、すぐ酒、オイスターソース、塩、こしょうを加え、さっと炒める。 ・炒め過ぎない事! ◎ 新芽を少し残した状態で切り落としたものを、(豆のついた状態) 水を入れて容器に浸しておくと、もう一度、豆苗を楽しめる。
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                         豆苗は、エンドウ豆                          (ケアンベス)                          の新芽                     </div> ①加テンタク、栄養成分 は緑黄色野菜を上回る	

# 玉葱の梅びしお和え

材 料	作 り 方
<梅びしお> (梅干し 大10個 砂糖 1/2T みりん 1T 玉葱 1個 ちりめんじゃこ 20g 花かつお 5g 白炒りごま 適量 梅びしお 1/2T ゴマ油 1T 酒 少々 しょうゆ 適量	<梅びしお> 1. 梅干しは、(塩分高い場合) 水につけておく。1~3時間くらい。 2. 鍋に水切りした梅干しを入れ、ひたひたに水を加え、火にかけて、7~8分煮る。 3. 裏ごしし、種を取り除く。 4. ③、砂糖、みりんを鍋に入れ、弱火で練る。 ~~~~~ 1. 玉葱は、せんいを切るようにうす切りし、そのまま20分前後おく。(水にさらさない事) 2. 梅びしお、花かつお、ゴマ油、酒少々を加えて練る。 3. ④を加える。 4. 湯通ししたちりめんじゃこを加え混ぜる。 5. 炒りごまを散らす。 好みで、しょうゆを垂らす。



汁なし担々麺

# 汁なし担々麺

## 材 料

## 作 り 方

中華麺(生) 3玉

1. 中華鍋にゴマ油を熱し、生姜、豆板醤、挽肉を入れ炒める。(好みでラー油を加えても)
2. 肉の色が変わったら、残りの調味料を全部加え、炒める。
3. 長葱のみじん切りを加え、炒める。
4. 中華麺はゆでる前に、手で握ってつぶしてから、よくほぐす。
5. たっぷりの湯でゆでる。
6. 美味しいに湯切りした後、器に盛る。
7. 白髪葱を麺の上に散らす。
8. 肉みそをのせる。
9. 万能葱の場合、上に散らす。

<肉みそ>  
 豚挽肉 300g  
 赤味噌 1/2T  
 甜麵醬 1/2T  
 砂糖 1/2T  
 酒 7T強  
 鶏ガラスープ 4/2T  
 (お湯4T、顆粒1/2t)  
 オイスターソース 1/2T  
 豆板醤 3/4t  
 ゴマ油 2T強  
 ラー油、粉唐辛子 適量  
 長葱 (みじん切り) 3/4本分  
 生姜 (みじん切り) 1/2片分

白髪葱又は万能葱 適量

きゅうり  
 ニラ  
 オクラ  
 チンゲンサイなど

### 冷やし担々麺の場合

ゆでた麺を水洗いし、よく水切りする。

肉みそに、

ナスやキノコを  
 炒んで加え、炒  
 めても美味!

### <タンタン麺のかけダレ>

しょうゆ 2T  
 鶏ガラスープ 4T  
 (お湯4T、顆粒1/2t)  
 甜麵醬 2t  
 ゴマ油 2t  
 黒酢 1t  
 ラー油 適量  
 砂糖 少々  
 (すりゴマ 適量)

かけダレの材料を混ぜる。  
 食べる時に、好みの量をか  
 ける。  
 すりゴマをかけたも美味しい。