



2012 Spring Birthday Party Menu



簡単チャーシュー 野菜巻き

簡単チャーシュー・野菜巻き

材 料	作 り 方
豚肉(脩口ス) 2枚 (200g~300g)	1. 豚肉は 1枚を 3~4等分し、漬け汁(A)に漬けておく。(2~3時間くらい漬けておく)
<漬け汁>	
しょうゆ 3T	2. 魚焼きグリルで焼き、食べやすい大きさに切る。 (くっつかないホイルに肉を並べて焼く)
砂糖 2~3T	
味噌 1T	3. きゅうりは 5cm 長さのせん切りにする。
酒 1T	4. 人参も 5cm 長さのせん切りにする。
梅肉 小1個	5. 長葱も 5cm 長さの細切りにし、 水にさらす。(白髪葱)
長葱の青い部分	
1~2本分	6. サニーレタスは、チャーシュー、野菜が巻ける大きさに らぎる。
生姜のすり切り 3枚	
豆板醤 1/2t	7. 大きめの皿に、野菜を並べ、チャーシュー も盛りつける。
サニーレタス	
きゅうり	
人参	
長葱	



新玉葱のオイル焼き そぼろあんかけ



キャロットサラダ ピーナッツのトッピング

新玉葱のオイル焼き. そぼろあんかけ

材 料	作 り 方
新玉葱 2個 サラダ油 塩 少々 鶏 挽肉 150g 生しいたけ 2枚 人 参 20g 長 葱 1/3本 A (酒1T.しょうゆ2t みりん1t.みそ1/2~2T 塩少々) B (片栗粉1t.水1T) ゴマ油 1T~2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱は、少し厚めの輪切りにする。 2. フライパンに油を熱し、玉葱を焼く。 塩 少々 をふる。 ホイルなどをかぶせて焼く。両面焼く。 3. 生しいたけ、人参、長葱は、みじん切りにする。 4. ゴマ油を熱し、挽肉を炒める。 5. 人参、しいたけを炒め、長葱を加える。 6. (A) を入れ、混ぜる。 7. 水溶き片栗粉を加える。 8. 皿に、輪をくすさないように焼いた玉葱を並べ、 そぼろあんを、その上に盛りつける。

キャロットサラダ ポーナッツのトッピング

材 料	作 り 方
人 参 200g 塩 1/2t <ドレッシング> A (オリーブ油 1T 酢 1T 砂糖 1/2t うす口しょうゆ 1/2t) 干しぶどう 2T ポーナッツ 10g~20g きらしパセリ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人参は、斜のうす切りにしてから、せん切りにする。 (細めに) 2. 塩をまぶして、よくもみ、少しおいてから 水気を絞る。 3. 干しぶどうは、ぬるま湯で洗い、水気をふきとる。 4. ポーナッツは、荒く刻む。 5. (A) を混ぜ合わせ、レズンを入れる。 6. 人参を、ドレッシングで和える。 7. 器に盛り、ポーナッツを散らし、パセリをふる。



ごぼうのナッツ和え



野菜の塩麴漬け

ごぼうのナッツ和え

材 料	作 り 方
<p>ごぼう 200g</p> <p>A (砂糖 1T 酢 1T 塩 1t弱 水 2c)</p> <p>ナッツ 50g~60g (くるみ、アーモンド カシナツ、ピーナツなど)</p> <p>B (みそ 1T強 マヨネーズ 1T 砂糖 1T弱)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ごぼうは、5cm長さに切り、4つ割りにし、さっと水にさらしてから、水気を切る。 2. 鍋に(A)を入れ、ごぼうを煮る。(10分くらい) 3. 火を止め、そのままさめるまで置く。 4. ナッツをビニール袋に入れ、めん棒でたたき、細かくする。 5. (B)に(4)を入れ、混ぜる。 固い時は、ごぼうの煮汁でゆるめる。 6. 煮汁を切ったごぼうと(5)を、和える。

<p>大根 人参 キホフ かぶ 生姜 塩 麩: 野菜重量の10% ピーマン トマト</p> <p>はと単品で漬ける。</p>	<h3 style="text-align: center; text-decoration: underline;">野菜の塩麩漬け</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜を洗い、水気を切ってから、保存袋に入れ、塩麩を入れて、手で、袋の外から、もみ込み、空気を抜いて閉じる。 2. 冷蔵庫で数時間置くと、食べられる。 1日くらい置いた方が美味しい。
--	---

<p>きのこ(しめじ、椎茸、エリンギなど) 塩 麩 10% 米 2合 塩 麩 きのこ 170g 油 揚げ 1/2枚 酒 1T 出し昆布 5cm角 塩 麩 2c</p>	<h3 style="text-align: center; text-decoration: underline;">塩 麩 きのこの炊き込みごはん</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. きのこは、それぞれ、食べやすい大きさに切り、ゆでる。 ざるに上げ、水気を切る。あたにかい内に、塩 麩を混ぜ、冷蔵庫で保存する。(5~7日保存可) 2. 米は、洗い、ざるに上げておく。(20分~30分) 3. 油 揚げは、ケトルで焼き、ペーパーにはさんで余分な油をとりぬぐ 4. 炊飯器の内鍋に、米を入れ、水加減をしたら、1~2Tの水を減らし、酒、塩 麩、出し昆布、塩 麩 きのこ、油 揚げを入れて炊く。 <p>◎白米を炊く時、3合に1t~2tの塩 麩を加えて炊くと、美味しい。</p>
---	---



苺のタルト

苺のタルト

20~21cm タルト型1ヶ
又は、14~15cm タルト型2ヶ分

材 料

作 り 方

*タルト生地 ^{20cm タルト 1個}

バター(無塩) 60g

粉 糖 30g

卵 黄 1個

(M708玉)

小麦粉 120g

卵 白 少々

(焼いたタルトに塗る)

生クリーム 100cc

砂 糖 2t

コアントロー 1t

ゼラチン 2t

水 2T

牛 乳 200cc

卵 黄 2個

砂 糖 50g

コーンスターチ 20g

(又は小麦粉)

コアントロー 2t

バ タ ー 10g

苺 1パック半

杏ジャム

コアントロー

又は市販のカレシ

(タルト)

1. ボールにバターを入れ、ゴムベラ(木ベラ)で練る。(ハンドミキサー、泡立器は使わない事、空気が入りすぎるので)

2. 粉糖を加えて練る。

3. 卵黄を加え、さらに練る。

4. 粉(ふるっておく)を2回に分けて加え、ボールにこすりつけるようにして混ぜる。

5. 冷蔵庫で30分~1時間くらい、ねかせる。

6. ビニール袋のまま、麺棒で丸くのはし(型より大きめに)、型に張りつける。

フォークで空気穴をあけ、160℃~170℃のオーブンで15分焼き、そのままさます。

卵白をハケで塗る。

<カスタードクリーム>

1. 鍋に卵黄、粉、砂糖を合わせてふるったもの、牛乳50ccを入れ、泡立器で混ぜる。

温めた牛乳150ccを加え、泡立器で混ぜ合わせる。

火にかけて、混ぜながら加熱する。

フツフツ言うまで煮る。

2. 熱いうちに、ふやかしたゼラチンを加える。バター、コアントローを加える。

生クリームを氷水にあて、9分立てにする。

<仕上げ>

1. 冷めたタルトに、カスタードクリームを流し冷やす。

2. 生クリームをぬり、半分に切った苺を並べる。

<コアントローでのはした杏ジャムを1個1個塗りながら並べていく。>

*タルト生地は、サクサククッキーに出来る。
その場合、粉糖を30gから40gに増やすと良い。



2012 . 4 . 14