

2013 June Menu





アスパラガスのペペロンチーノ



ミニトマトでセミドライトマト-ブルスケッタ

アスパラガスのペペロンチーノ

材 料	作 り 方
アスパラガス 6本	1. アスパラガスは、ピーラーで縦にうすく切り、水にさらす。
玉 葱 30g	2. 玉葱は、斜切り、長葱は、縦半分に切ったものを、1cm幅のうす切りにする。
長 葱 30g	3. にんにくは、うす切り。
にんにく 大1片	4. 赤唐辛子は、種をとり除く。
赤唐辛子 1本	5. フライパンにオイル2Tとにんにくを入れ、火にかける。
オリーブオイル 4T	6. 香りがたつたら、赤唐辛子、アスパラの穂先、玉葱、長葱を入れ、炒める。
水 3T	7. しんなりしたら水3Tを加え、煮つめる。
塩 1t弱	8. 残りのオイル2Tを入れ、アスパラを入れたら
こしょう	強火で炒める。
しょうゆ 1t	塩、こしょう、しょうゆで調味する。

ミニトマトでセミドライトマト (オーブン、低温で)

材 料	作 り 方
ミニトマト 20~25個	1. トマトは洗ってヘタを除き、水気をふき取ってから縦に4つに切る。
粉 糖	2. オーブンの天板にシートを敷き、(又は天板にオイルをぬる) トマトの切り口を上にして並べる。
塩	3. 茶漉しでトマト全体に薄く粉糖をふり、120℃のオーブンで10分くらい乾かす。
オリーブオイル 適量	4. オーブンから出し、塩をふり、更に120℃で50分~60分くらい乾燥させる。
◎ サラダに	5. 清潔なびんなどに移し、粗熱がとれたらオリーブオイルを注ぎ、冷蔵庫へ入れる。
◎ パスタに。	2週間くらい保存可能。
◎ ブルスケッタに	
バゲット	にんにくをこすりつけ、 漬けたオイルをぬる。 トマトをのせ、 オーブンで焼く。



じゃがいも団子



ジャガイモ団子

じゃがいも団子

材 料	作 り 方
じゃがいも 250g 片栗粉 3T 小麦粉 4T 塩 少々	1. じゃがいもは洗って、芽をくり抜く。 電子レンジで加熱する。(600W 5分くらい)
豚挽肉 100g キャベツ 60g ニラ 30g 玉葱 40g おろし生姜 少々	2. 皮をむき、ポテトマッシャーでつぶす。 3. 片栗粉、小麦粉、塩を加え、手でいいに混ぜ合わせる。 <フードプロセッサで混ぜる場合、混ぜ過ぎないように注意！ 柔らかくなり過ぎるので>
しょうゆ 1/2T 酒 1/2T 砂糖 3/4t 鶏ガラスープ 少々 (顆粒) 塩 少々 こしょう 少々 ゴマ油 1/2T	4. ボウルに豚挽肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで練る。 5. みじん切りのキャベツ、ニラ、玉葱、おろし生姜、調味料を加え、練り混ぜる。
片栗粉 (手粉用)	6. ひとかたまりにのぼっている団子の生地を棒状にのぼし、17~18gに切り分け、丸める。
<つけダレ> (長葱みじん切り しょうゆ 酢 ラー油)	7. 生地をのぼし、具を包み、閉じ目をしっかり止める。 8. 蒸し器にシートを敷き、並べる。
	9. 強火で8~10分蒸す。
	10. つけダレを作り、つけて食べる。
	<じゃがいも団子のスープ>
	1. 鍋に鶏ガラスープ、酒、塩、こしょう、うす口しょうゆ、ゴマ油を入れ、あたためる。
	2. じゃがいも団子を入れる。
	3. 白髪葱、ニラなどを入れる。
	◎ 生のじゃがいも団子を直接スープに入れると、デンプンが溶けたすので、蒸してから入れる。

