



2015 May Menu



いわしの中華風あんかけ



セロリの葉のみそ炒め

いわしの中華風 あんかけ

材 料	作 り 方
いわし 4尾 (三枚下し) Aく塩、しょう、酒2t> 片栗粉 適量 (生姜のみじん切り 1T にんにくのみじん切り 1片分 長葱のみじん切り 5T 白髪葱 15cm/分 B { しょうゆ 1½T 酒 2T 酢 1t 砂糖 2t 水 3T 鶏ガラスープ顆粒 ¼t ゴマ油 2t 片栗粉 1t	1. 三枚下しにしたいわしに(A)を 下味をつけておく。 2. (B) を 混ぜ合わせておく。 3. (1)の水気をとってから片栗粉を まぶす。 4. フライパンに油を熱し、いわしを揚げて焼きする。 5. カリッと焼けたら、盛りつけの器に 並べる。 6. フライパンに油を少し残し、生姜、にんにくを炒める。 7. 長葱を加え、炒める。 8. (B) を 加え、とうみがついたら、少し加熱してから 火を止める。 9. いわしの上にあんを かける。 10. 白髪葱を のせる。 ~ 万能葱の小口切りを 散らしても 良い ~

セロリの葉のみそ炒め

材 料	作 り 方
セロリの葉 2~3本分 { みそ 1T弱 ハチミツ 1t 白炒りごま 2t ゴマ油 2t	1. セロリの葉は、粗みじん切りにする。 2. フライパンにゴマ油を熱し(1)を 炒める。 3. ハチミツを入れ、炒める。 4. みそを加え、炒める。 5. 火を止め、ゴマをふりまぜる。(ひねりゴマにしろ)



油揚げのそぼろで二色そぼろ丼

油揚げのそぼろを二色そぼろ丼

材 料	作 り 方
<油揚げのそぼろ> 油揚げ 2枚 生姜のみじん切り 1/2T (15gくらい) 長葱のみじん切り 5T (芯の部分を除く)(1/2本くらい) (砂糖 1T弱 酒 3T うす口しょうゆ 1/2T) <卵 そぼろ> 卵 4個 (みりん 1T 酒 2T 塩 1/4t) ケリンピース 10本 (さやつき) 御飯 4人分 ~そぼろ寿司にする 場合~ 酢飯を作り、具を のせる。 <合わせ酢> 3合のごはんの場合 (米酢 4 1/2T 塩 1t 砂糖 2T)	<油揚げのそぼろ> 1. 油揚げは、ペーパーにはさみ、押し、軽く油を取る。 2. 粗めに切り、フードプロセッサーなどで細かくする。 3. フライパン(鍋)に入れ、カリッと炒めるまで、空炒りする。 4. 生姜を入れ、炒める。 5. 砂糖を加え、炒める。 6. 長葱を加え、炒めた後、酒、うす口しょうゆを加え、水分を飛ばすように炒める。 <卵 そぼろ> 1. ボウルに卵を割り入れ、調味料を加え、混ぜる。 2. テフロンのフライパンを軽く、温め、(1)を全部入れる。 3. はし、6本くらいで、たえずかき混ぜながら弱火で、加熱する。 4. 少し固まりかけたら、火からはずし、かき混ぜる。 5. 再び、弱火にかけ、かき混ぜる。 何回か、繰り返しながら、ホロホロ状にする。 <ケリンピース> 1. さやから出し、洗う。 2. 小鍋にお湯を沸かし、塩少々を加え、ゆでる。 3. ゆで上がたら、鍋に入れたまま、水につけ、かき回しながら冷やし、そのまま置く。 <盛りつける> 器に、御飯を盛り、上に、そぼろ2種を分けてのせ、真中にケリンピースを、並べる。