



2022 December Menu



白和え・和え衣のアレンジでディップ2種

白和え・和え衣のアレンジでディップ2種

材 料	作 り 方
<p><ベースの和え衣></p> <p>木綿豆腐 150g</p> <p>白すりごま 1T</p> <p>白練りごま 1T</p> <p>砂糖 1/2T</p> <p>白味噌 1/2T</p> <p>塩 ひとつまみ</p> <p>(白出しをかえる場合、塩はひかき)</p>	<p>ベースの和え衣を作る。</p> <ol style="list-style-type: none"> 豆腐をキッチンペーパーに包み、レンジ(600W)で2分加熱する。 キッチンペーパーを替えて包み、重しをして水切りする。 (150gから110gくらいに水切りする) 密閉袋に豆腐を入れ、口を閉じて、もむ。 (A)を袋に入れて、更に、ずいずいにもむ。
<p><u>アレンジのディップ</u></p>	<p><u>アレンジのディップ</u></p>
<p><ワカモレ風ディップ></p> <p>ベースの和え衣 半量</p> <p>クリームチーズ 30g</p> <p>にんにくのホイル焼き 小1片</p> <p>塩 少々</p> <p>アボカド 1個 (くり抜く)</p>	<p>▷ワカモレ風</p> <p>密閉袋に(B)を入れ、口を閉じて、ずいずいにもみ、なめらかな状態にする。</p> <p>▷スモークサーモン入り</p> <p>密閉袋に(C)を入れ、口を閉じて、ずいずいにもみ、なめらかな状態にする。 刻んだスモークサーモンを混ぜる。</p>
<p><スモークサーモン入りディップ></p> <p>ベースの和え衣 半量</p> <p>クリームチーズ 30g</p> <p>にんにくのホイル焼き 小1片</p> <p>こしょう(つぶす) 少々</p> <p>スモークサーモン 30g</p> <p>◦スティック野菜に</p> <p>◦蒸し野菜に</p> <p>(ブロッコリー・カリフラワー かぼちゃ・れんこん 長芋・里芋 エリンギ・しいたけ 人参など)</p> <p>◦蒸し鶏に</p> <p>◦鮭・魚骨などに</p>	<p>スティック状の生野菜(人参、大根、きゅうりなど)に。 秋、冬は、蒸し野菜(ブロッコリー、かぼちゃ、カリフラワー、れんこん、エリンギなど)に。 小さめの器に詰めて添える。</p>



セイロ蒸しの野菜とディップを二種



カリカリ揚げじゃこ・れんこんの甘酢漬

カリカリ揚げじゃこ・れんこんの甘酢漬け

材 料	作 り 方
かえりちりめん 25g (ちりめん(20こまで))	1. れんこんは、小さめのいちょう切りにする。
れんこん 50g	2. 大豆と片栗粉をポリ袋に入れ、口を閉じて振り、片栗粉をまぶす。
大豆の水煮 70g	3. (A) を混ぜ合わせる。
片栗粉 適量	4. フライパンに油を入れ、火にかけて、
炒りごま 2t~3t	れんこんを揚げ焼きする。
(お好みで針生姜を加える)	カリッとなったら取り出す。
揚げ焼きの油	5. 大豆を揚げ焼きし、カリッとなったら
<甘酢だれ>	取り出す。
A (米酢 2T	6. かえりちりめん(ちりめんじゃこ)を、カリッとなるまで
きび砂糖 1T	揚げ焼きして取り出す。
白だし 1/3T	7. (4), (5), (6) をボウルに入れ、(A) を加えて
うすくし(しょうゆ) 1t	軽く混ぜ、絡める。
又は、	8. 炒りごまを振る。
B (米酢 2T	(お好みで針生姜を加える)
きび砂糖 2T	甘酢だれは、白だしが無い場合、
うすくし(しょうゆ) 2T	(B) を合わせて、絡める。



ニラ・豚肉のスープ

ニラ・豚肉のスープ

材 料	作 り 方
(2人分) 豚バラ肉 150g キャベツの葉 2枚 ニラ ½把 長 葱 ½本 もやし ½袋 生姜のスライス 5枚 にんにくのスライス 1片分 赤唐辛子 1本 A { 酒 2T 白だし 1T オイスターソース 1T 鶏ガラスープ顆粒 1t 水 3c こしょう 少々 白いりごま 適量 塩 少々 ごま油 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豚バラ肉は、食べやすい長さに切る。 2. キャベツは、ざく切りにする。 3. ニラは、5cmくらいの長さに切る。 4. 長葱は、斜め薄切りにする。 5. もやしは、ひげ根を取る。 6. 赤唐辛子は、種を除き、輪切りにする。 7. 鍋に(A)を入れて沸かす。 8. ニラ、もやし以外の材料を入れて煮る。 9. もやしを入れて煮た後(軽く)、ニラを加える。 10. 塩不足味を整え、こしょうとごま油をたらす。 11. 器に盛り、いりごまをふる。