

本日のお品書き

① にらとひき肉のお焼き

② ほうれん草とブロッコリーの
ほたてあんかけ

③ かぶとかいの
クリームシチュー

④ きこのごまみそあえ

きこのごまみそあえ
~~~~~  
(2人分)

えのきだけ・しめじ・あわせて200g

すりごま・酢…各大さじ2

A みそ…大さじ1

砂糖…小さじ1

塩

1. えのきだけ・しめじは根元を切り、それぞれほぐす

2. 塩少量を加えた湯で1のきのこを5分ほどゆで、ざるにあけてよく湯をきり、広げて冷ます。

3. Aをよく混ぜあわせ、②のきのこをあえる。

かぶとかいの

クリームシチュー  
~~~~~  
(2人分)

かぶ 2個

ゆでかいのむき身 100g

白ワイン(または酒) 大さじ1

玉ねぎ(みじん切り) 1/2ケ

牛乳…カップ 1 1/2

固形スープの素 1個

バター・小麦粉・塩・こしょう

1. かぶは茎を1cm残して切り、茎の中の汚れを落とす。1ケを4等分し、皮をむく。

2. かいのむき身は大きめにほぐし、白ワインをませる。

3. バター大さじ2は室温にもどし、やわらかくし、小麦粉大さじ2を加えて練りませる。牛乳を少量ずつ加えて溶きのぼす。

4. 鍋にバター大さじ1/2を中火で溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒める。かぶ、水カップ1/2、固形スープの素を加え、ふたをして、弱めの中火で5分程煮る。

5. ④に②を汁ごとに加え、③を少しずつ加えませる。とろみがついたら塩・こしょうで味を調える。

ほうれん草とブロッコリーの

ほたてあんかけ
~~~~~  
(2人分)

ほうれん草…200g

ブロッコリー…150g

ほたて缶…小1缶

A 酒…大さじ1

水…大さじ2

塩…少々

しょうが(みじん切り)…1/2かけ

鶏がらスープの素…小さじ1/2

サラダ油・こしょう・ごま油

しょう油・塩・片栗粉

1. ほうれん草はかために塩ゆでし、水にとって冷まし、水けを絞り、3cm長さに切る。

2. ブロッコリーは小房に分ける。

3. フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱し、ブロッコリーを加えて、油がまわるまで炒める。

Aを加えて炒めあわせ、ふたをしてブロッコリーがやわらかくなるまで蒸し焼きにする。

ほうれん草を加えて炒め合わせ、こしょう少量をふる。→

にらとひき肉のお焼き  
~~~~~  
(2人分)

にら 1束

豚ひき肉 150g

A 酒・片栗子…各大さじ1

しょうゆ…小さじ1

塩・こしょう…各少量

サラダ油・酢・しょう油

1. にらはみじん切りにする。

2. ボウルにひき肉、Aを入れてよくませる。粘りがでてきたらこしょうを加え、さらによくませあわせる。6等分し、丸くうすく形作る。

3. フライパンにサラダ油少量を熱し、2を入れて、中火で両面を色よく焼く。ふたをして、中火で4~5分蒸し焼きにする。器に盛り、酢・しょうゆをそえる。

→ 4. 鍋にごま油小さじ1、しょうがを入れて、中火にかけ、香りが出たら缶汁ごとのほたて、鶏がらスープの素、湯カップ1/2を加える。ひと煮たちしたら、しょう油・塩・こしょうで味をととのえ、片栗粉大さじ1/2を倍量の水で溶いて加え、とろみをつける。

5. 器に③を盛り、④をかける。