


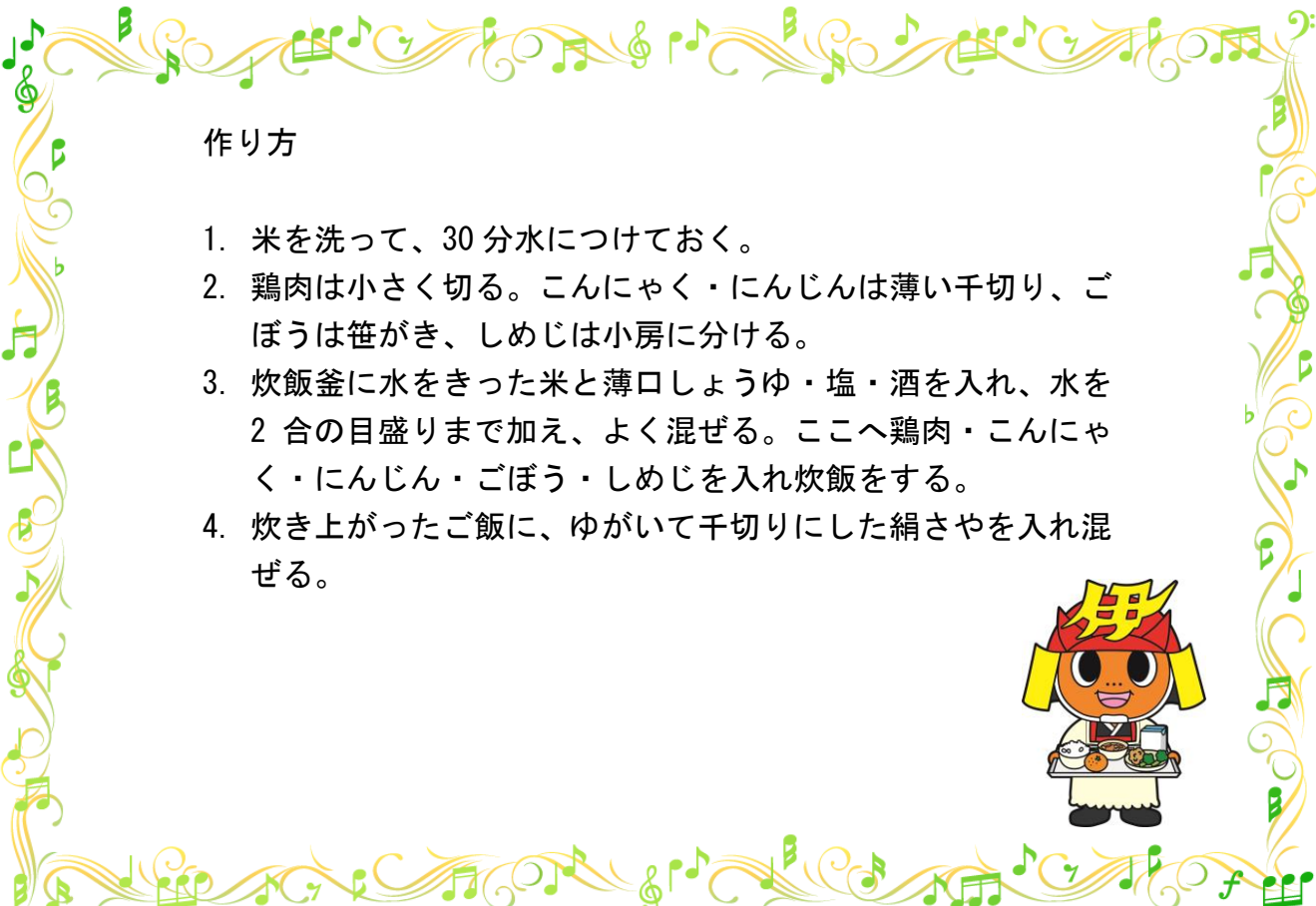
# 4月のおすすめメニュー

## 鶏炊き込みご飯(4月12日)



材料 (4人分)

米	2合
鶏肉	50g
こんにゃく	20g
にんじん	20g
ごぼう	30g
しめじ	20g
絹さや	5枚
薄口しょうゆ	大さじ1杯
塩	小さじ1/3杯
酒	小さじ2杯



### 作り方

1. 米を洗って、30分水につけておく。
2. 鶏肉は小さく切る。こんにゃく・にんじんは薄い千切り、ごぼうは笹がき、しめじは小房に分ける。
3. 炊飯釜に水をきった米と薄口しょうゆ・塩・酒を入れ、水を2合の目盛りまで加え、よく混ぜる。ここへ鶏肉・こんにゃく・にんじん・ごぼう・しめじを入れ炊飯をする。
4. 炊き上がったご飯に、ゆがいて千切りにした絹さやを入れ混ぜる。



# キャベツの甘酢づけ(4月17日)



## 材料 (4人分)

キャベツ	1/4 玉
きゅうり	2 本
レモン汁	小さじ 1 杯
砂糖	小さじ 2 杯
薄口しょうゆ	大さじ 1/2 杯
酢	大さじ 1/2 杯
塩	少々



## 作り方

1. キャベツを 2cm の角切り、きゅうりは薄切りにする。
2. 袋にレモン汁・砂糖・薄口しょうゆ・酢・塩を入れ、よく混ぜる。
3. 少量の塩で 1 をもみ、しばらくおいて水気を絞る。これを 2 の袋に入れ、30 分から 1 時間漬ける。



# レタスとトマトのスープ(4月23日)



## 材料 (4人分)

レタス	1/6 玉
トマト	1/2 個
玉ねぎ	1/4 個
チンゲンサイ	1/2 束
マカロニ	20g
卵	1 個
薄口しょうゆ	大さじ 1/2 杯
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	1 個
水	600 cc
片栗粉	小さじ 1 杯



## 作り方

1. 玉ねぎは色紙切り、トマトは小さめのサイコロ切り、チンゲンサイは1cmの長さに切る。レタスは手でちぎる。
2. マカロニは少し固めにゆがき、流水で冷却する。
3. 鍋に水とコンソメと玉ねぎを入れて火にかける。玉ねぎに火が通ったら、チンゲンサイ・レタス・トマトを入れる。沸いたら2のマカロニを加え、薄口しょうゆ・塩・こしょうで味を整える。
4. 3に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。ふわっと浮いてきたら火を止める。

