

11月のおすすめメニュー

きゅうりのピリからづけ (10月31日)



材料 (4人分)

きゅうり	2本
砂糖	小さじ1/2杯
薄口しょうゆ	小さじ1杯
酢	小さじ1/2杯
ごま油	小さじ1/2杯
トウバンジャン	少々

作り方

1. きゅうりは厚目の輪切りにして、塩もみし、水気を絞る。
2. 砂糖・薄口しょうゆ・酢・ごま油・トウバンジャンをよく混ぜ合わせ、2のきゅうりをあえる。

子供たちに人気のメニューです。
簡単に作ることができますので、ぜひお試しください。



里芋ときのこのクリームシチュー (11月6日)



材料 (4人分)

豚もも肉	100g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
里芋	4~5個
しめじ	1パック
マッシュルーム	80g
むき枝豆又はさやいんげん	30g
サラダ油	小さじ1杯
クリームシチューの素	50g
塩	少々
こしょう	少々
水	400cc
牛乳	100cc

作り方

1. 玉ねぎは2cm角切り、にんじんはサイコロ切り、里芋は2cm角切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れて、豚肉を炒める。色が変わったら、1の野菜を入れて炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
3. マッシュルームとしめじを入れ、シチューの素と塩・こしょうを入れる。
4. 牛乳を加えて、味をみる。
5. 最後にゆでておいたむき枝豆又はさやいんげんを入れて仕上げる。

千草焼き (11月13日)



材料 (4人分)

たまご	M玉 3個
鶏ひき肉	50g
ひじき (戻し済み)	20g
にんじん	1/4本
小松菜	1/4束
サラダ油	少々
砂糖	小さじ2杯
薄口しょうゆ	小さじ2杯

作り方

1. にんじんは千切り、小松菜は1cmに切る。
2. 鶏ひき肉・にんじん・小松菜を炒めておく。
3. たまごに砂糖と薄口しょうゆを入れて溶き、ここに2で炒めた具を加えて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、3の卵液を入れ、大きく混ぜる。
5. 全体が半熟になったら形を整えて裏返し、火がとおるまで焼く。



かぼちゃサラダ (11月20日)



材料 (4人分)

かぼちゃ	200g
きゅうり	2本
玉ねぎ	1/6玉
しらす干し	大さじ1杯
サラダ油	大さじ1杯
塩	少々
こしょう	少々
酢	小さじ1杯
砂糖	小さじ1杯

作り方

1. かぼちゃは8mmのイチヨウ切り、きゅうりは3mmの輪切り、玉ねぎは薄くスライスする。
2. かぼちゃは5分から8分程度茹でておく。
3. きゅうりと玉ねぎを塩もみして、水分を絞る。
4. サラダ油・塩・こしょう・酢・砂糖を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
5. かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・しらす干しに4のドレッシングを入れて混ぜる。



豆腐のかわり揚げ（11月27日）



材料（4人分）

木綿豆腐	1/2 丁
魚すり身	100g
玉ねぎ	1/4 玉
しいたけ	2~3 枚
たまご	1/2 個
パン粉	2/3 カップ
しょうゆ	小さじ1杯
塩	少々
酒	小さじ1杯
揚げ油	適量

作り方

1. 玉ねぎ・しいたけはみじん切りにする。
2. 食材をすべて混ぜ合わせる。
3. 180℃ぐらいの油の中へ、ひと口大に丸めながら入れ、からりと揚げる。

