

3月のおすすめメニュー

切干大根の炒め煮（3月5日）



材料（4人分）

切干大根	60g
ベーコン	4~5枚
にんじん	1/3本
小松菜	1束
サラダ油	小さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
濃口しょうゆ	大さじ1杯
塩	少々
だし汁	100cc

作り方

1. 切干大根をさっと洗い、水で10分程度戻す。
2. 戻した切干大根はざく切り、ベーコンと小松菜は1cm幅に切る。にんじんは千切りにする。
3. フライパンを熱し、サラダ油を入れ、ベーコンを炒める。次ににんじん、切干大根を入れて炒める。
4. 火が通ったら、砂糖・濃口しょうゆ・塩・だし汁を加えて、切干大根がきつね色になるまで弱火で煮る。最後に小松菜を入れ、しんなりしたら火を止める。



ずんだもち (3月11日)



材料 (4人分)

白玉団子	
白玉粉	100g
水	1/2 カップ
ずんだあん	
むき枝豆	30g
白あん	大さじ1と1/2杯
砂糖	小さじ1杯
塩	少々
水	小さじ2杯

作り方

1. ボウルに白玉粉を入れ、様子をみながら水1/2カップを少しずつ加え、手で押しつぶすようにして、よく混ぜていく。
2. 手のひらで押しえつけるようにしてよくこね、耳たぶぐらいの柔らかさにする。
3. 10円玉ぐらいの大きさに丸め、真ん中をくぼませる。
4. 鍋にたっぷりの湯をわかし、3分から4分ゆでる。
5. 水を入れたボウルにゆで上がった白玉団子を入れて冷まし、水気を切る。
6. フードプロセッサーにゆでた枝豆・水を入れて細かくつぶす。
7. 小鍋に白あん・砂糖・塩を入れて火にかけ、よく練る。ここに6を加え、混ぜる。
8. ボウルに5と7を入れてあえる。



鯛めし (3月20日)



材料 (4人分)

米	3合
鯛	2切れ
酒	大さじ1杯
薄口しょうゆ	大さじ2杯
塩	小さじ1/2杯
みりん	小さじ1杯

作り方

1. 米を洗って、30分水につけておく。
2. 炊飯釜に1の米を入れ、酒・薄口しょうゆ・塩・みりんを入れる。次に水を3合の目盛りまで入れ、全体をよく混ぜる。
3. 米の上に骨を除いた鯛の切り身を並べ、炊飯する。
4. 炊き上がったら、鯛の身をほぐしながら混ぜる。

