

10月のおすすめメニュー

野菜と切り干しの即席づけ(10月4日)



材料 (4人分)

切り干し大根	20g
きゅうり	1本
にんじん	1/5本
白ごま	小さじ2杯
薄口しょうゆ	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
酢	小さじ1杯
塩	少々

作り方

1. 切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
2. きゅうりとにんじんを千切りにし、塩をまぶして水気を絞る。
3. 白ごま・薄口しょうゆ・砂糖・酢をよく混ぜ、切り干し大根・きゅうり・にんじんを和える。



ハモの天ぷら(10月11日)



材料 (4人分)

ハモ	4切
酒	大さじ1/2杯
塩	少々
こしょう	少々
卵	1/2個
水	適量
薄力粉	大さじ3杯
揚げ油	適量

作り方

1. ハモに酒・塩・こしょうで下味をつける。
2. ボウルに溶き卵・水・薄力粉を入れて軽く混ぜ、衣を作る。
3. ハモの余分な下味をきり、2をつけて180℃の油に入れ、からりと揚げる。



チキンとココナッツのカレー(10月18日)



材料 (4人分)

鶏肉	200g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	2個
にんじん	1/2本
カシューナッツ	25g
にんにく	少々
サラダ油	小さじ1杯
カレー粉	小さじ1杯
カレールー	1/2箱
砂糖	小さじ1杯
塩	少々
水	450cc
ココナッツミルク	150g

作り方

1. じゃがいも・玉ねぎは1.5cm、にんじんは1cmのさいころに切る。鶏肉は一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油とおろしにんにくを入れ、鶏肉を入れて炒める。
3. 鶏肉の色が変わったら、じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・カレー粉・砂糖を入れて炒める。
4. 水を加えて具材が柔らかくなるまで煮込む。
5. カレールー・塩・カシューナッツを入れよく混ぜる。カレールーがとけたら弱火で15分程度煮込む。
6. 仕上げにココナッツミルクを入れて混ぜる。



赤飯(10月21日)



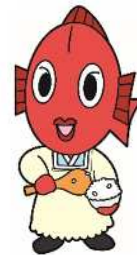
材料 (4人分)

米	1合
もち米	1合
あずき	50g
塩	小さじ 1/2 杯
酒	大さじ 1/2 杯
あずきのゆで汁	50 ccから 100 cc



作り方

1. 鍋にあずきを入れ、かぶるくらいの水でゆがく。沸いたら火を止め、ゆで汁を捨てる。
2. 新たに水を加え、弱火で30分程度煮て、やや固めに仕上げ、火を止めて冷ます。
3. 炊飯釜に米・もち米・酒・塩・あずきのゆで汁を入れ、炊飯器のおこわの目盛り線まで水を入れて混ぜる。
4. ゆで汁を切ったあずきを入れて炊飯する。



かぼちゃのカレー煮(10月28日)



材料 (4人分)

鶏ひき肉	60g
かぼちゃ	1/6 個
にんじん	1/3 本
玉ねぎ	1 個
冷凍いんげん	20g
サラダ油	小さじ 1 杯
砂糖	大さじ 1 杯
カレールー	1/2 かけ (10g)
薄口しょうゆ	大さじ 1/2 杯
塩	少々
水	120 cc



作り方

1. かぼちゃは 2cm 角に切る。にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。いんげんは 3cm の長さに切る。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、鶏ひき肉を炒める。火が通ったらにんじん・玉ねぎを入れて炒め、かぼちゃ・砂糖・水を入れて煮る。
3. かぼちゃが柔らかくなってきたら、いんげん・カレールー・薄口しょうゆ・塩を入れて、味がしみるまで煮る。

