



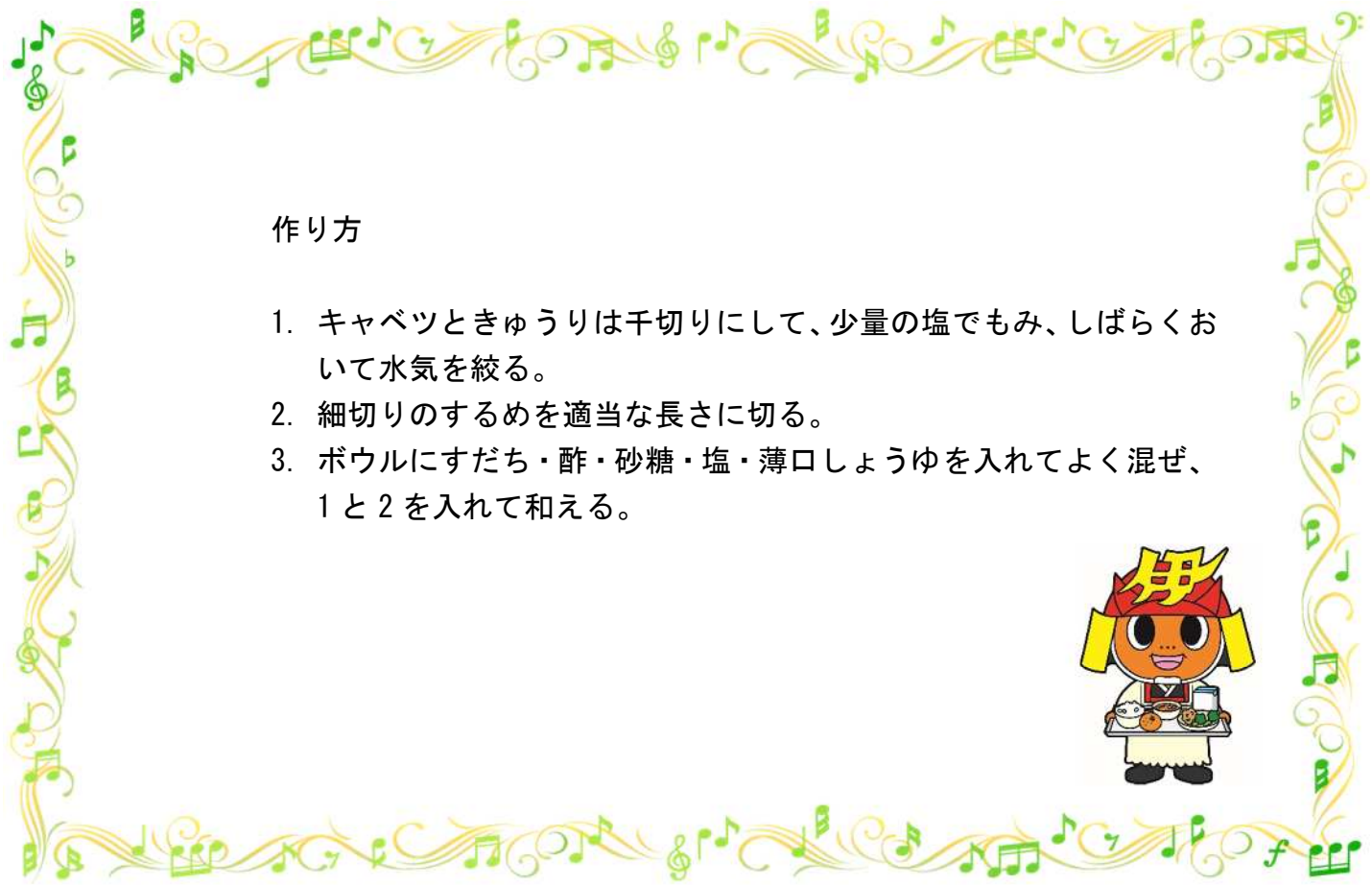
11月のおすすめメニュー

キャベツとすめめの酢物(11月8日)



材料 (4人分)

キャベツ	1/6 個
きゅうり	1 本
すめめ	10g
すだち	小さじ 1/2 杯
酢	小さじ 1 杯
砂糖	小さじ 1 杯
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ 1 杯



作り方

1. キャベツときゅうりは千切りにして、少量の塩でもみ、しばらくおいて水気を絞る。
2. 細切りのすめめを適当な長さに切る。
3. ボウルにすだち・酢・砂糖・塩・薄口しょうゆを入れてよく混ぜ、1と2を入れて和える。



ささみのコーンクリーム揚げ(11月14日)



材料 (4人分)

ささみ	4本
コーン	50g
酒	小さじ1杯
塩	少々
こしょう	少々
卵	1/4個
コーンクリーム	大さじ2杯
薄力粉	大さじ5杯
水	適量
揚げ油	適量

作り方

1. ささみのすじをとり、一口大に切って、酒・塩・こしょうで下味をつける。
2. ボウルに溶き卵・コーンクリーム・水を加えて混ぜ、薄力粉を入れて軽く混ぜて衣を作る。
3. ささみとコーンを2に入れて混ぜ合わせる。
4. 180度の油に入れ、からりと揚げる。



豚っこキムチ(11月21日)



材料 (4人分)	
豚もも肉	100g
濃口しょうゆ A	小さじ1杯
酒	小さじ1杯
おろししょうが	少々
サラダ油	小さじ1杯
キャベツ	1/4玉
玉ねぎ	1個
ピーマン	1個
白菜キムチ	150g
濃口しょうゆ B	大さじ1と1/2杯
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. 豚肉は2cm幅に切り、濃口しょうゆ A・酒・しょうがで下味をつける。
2. キャベツは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、1を炒める。火が通ったら、キャベツ・玉ねぎ・ピーマンを入れて炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、白菜キムチと濃口しょうゆ Bを入れて炒め、塩・こしょうで味を調える。



カレービーンズ(11月26日)



材料 (4人分)

豚肉	50 g
水煮大豆	80g
じゃがいも	2 個
玉ねぎ	1 個
にんじん	1/3 本
むき枝豆	20g
おろしにんにく	少々
サラダ油	小さじ 1 杯
カレールウ	2 かけ (40g)
ウスターソース	小さじ 1 杯
砂糖	小さじ 1 杯
塩	少々
こしょう	少々
水	250 cc

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、じゃがいも・玉ねぎは 1.5 cm、にんじんは 1 cmのさいころに切る。
2. 鍋にサラダ油とおろしにんにくを入れ、豚肉を入れて炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・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. 水煮大豆・むき枝豆・カレールウ・ウスターソース・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。カレールウが溶けたら弱火で 15 分程度煮込む。

