


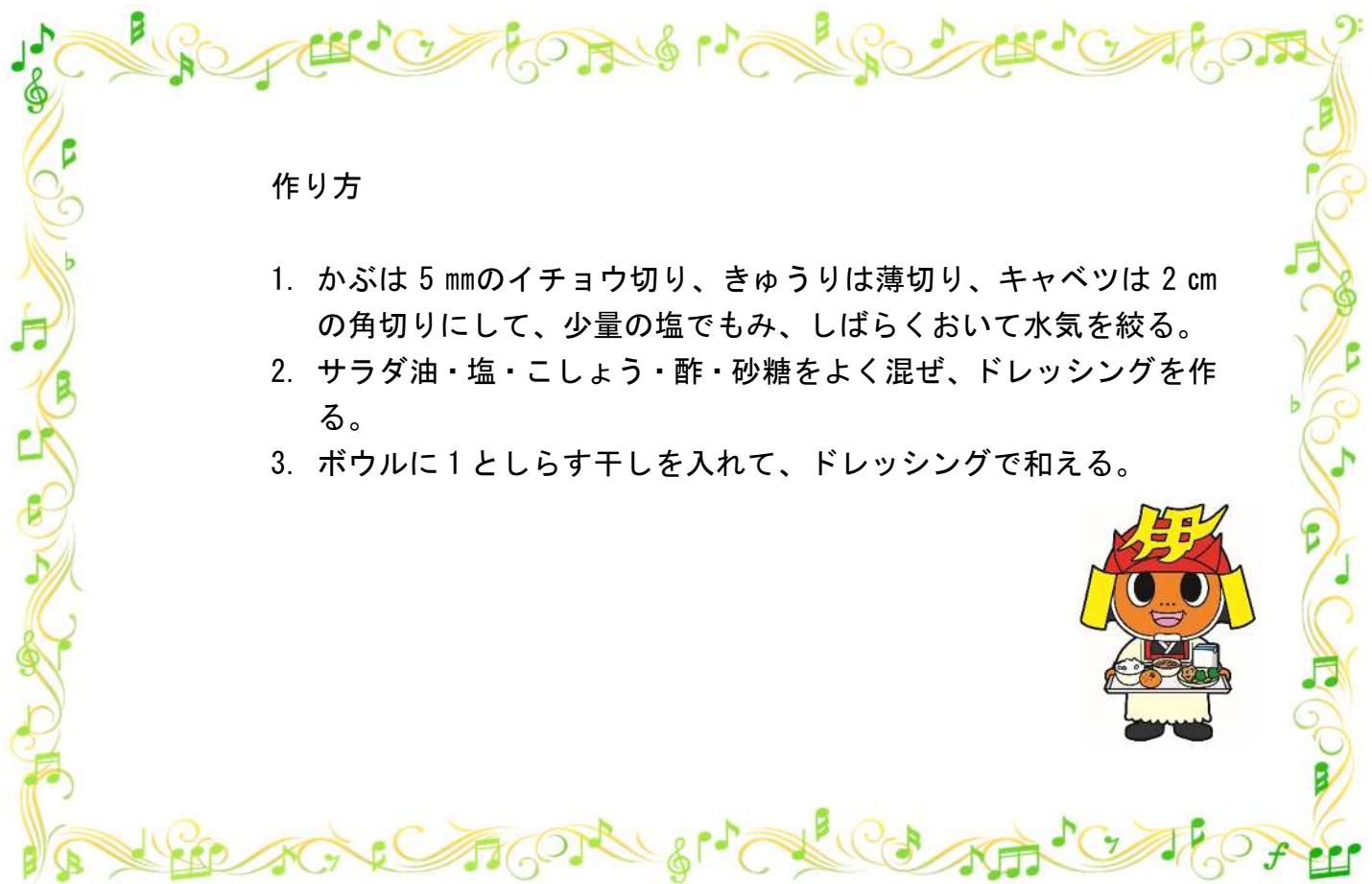
# 12月のおすすめメニュー

## かぶじゃこサラダ(12月5日)



材料 (4人分)

かぶ	1/2 個
きゅうり	1 本
キャベツ	1/8 個
しらす干し	15g
サラダ油	大さじ 1/2 杯
塩	小さじ 1/2 杯
こしょう	少々
酢	大さじ 1/2 杯
砂糖	小さじ 2 杯



### 作り方

1. かぶは 5 mmのイチヨウ切り、きゅうりは薄切り、キャベツは 2 cmの角切りにして、少量の塩でもみ、しばらくおいて水気を絞る。
2. サラダ油・塩・こしょう・酢・砂糖をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
3. ボウルに 1 としらす干しを入れて、ドレッシングで和える。



# 伊予國みそ汁(12月13日)



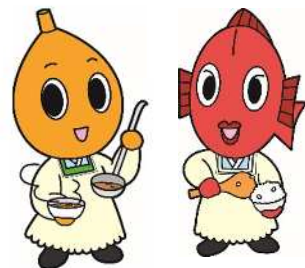
## 材料 (4人分)

木綿豆腐	1/3 丁
大根	60g
れんこん	1/2 節
白ねぎ	1/3 本
麦みそ	大さじ 4 杯
煮干し	10g
水	500 cc

## 作り方

1. 煮干しは頭とはらわたを取り、水に入れ 20 分から 30 分おき、弱火で加熱し、沸いたら煮干しを取り出す。
2. 豆腐は 1.5 cm のサイの目切り、大根とれんこんは 5 mm のイチョウ切り、白ねぎは小口切りにする。
3. 大根とれんこんを 1 のだし汁に入れ、火が通ったら白ねぎと豆腐を入れ、みそで味を調べて仕上げる。

みそ汁の具材は決まってないけん  
冷蔵庫の中から選んだんでかまんのよ！  
いろいろ、試しと〜み！



# にらし炒め(12月17日)



材料 (4人分)	
鶏レバー	200g
にら	1/2 束
キャベツ	1/4 玉
おろししょうが	少々
濃口しょうゆ A	小さじ 1 杯
酒 A	小さじ 1 杯
片栗粉	適量
揚げ油	適量
サラダ油	小さじ 1 杯
砂糖	小さじ 1 杯
濃口しょうゆ B	大さじ 1/2 杯
酒 B	小さじ 1 杯
塩	少々
こしょう	少々



## 作り方

1. 鶏レバーを一口大に切って、10分から15分流水につけて、血抜きをする。
2. 鶏レバーの水気を切り、おろししょうが・濃口しょうゆ A・酒 A を混ぜた調味液に30分漬け込む。
3. 鶏レバーの調味液を切り、片栗粉をまぶす。フライパンに多めの揚げ油を入れ、カリッとなるまで揚げ焼きにする。
4. キャベツ・にらは2cm幅に切る。
5. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、4を入れて炒める。野菜がしんなりしたら、砂糖・濃口しょうゆ B・酒 B・塩・こしょうで味を調える。
6. 5に3の鶏レバーを入れて、さっと混ぜ合わせる。



# れんこんのおかか煮(12月23日)



## 材料 (4人分)

れんこん	2節
たけのこ	1/2本
牛もも肉	50g
にんじん	1/3本
こんにゃく	1/2枚
さやいんげん	30g
サラダ油	小さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
薄口しょうゆ	大さじ1.5杯
かつおぶし	5g
水	60cc



## 作り方

1. れんこんとたけのこは1cm、にんじんは5mmのイチョウ切りにする。こんにゃくは色紙切りにする。さやいんげんは3cmに切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて牛肉を炒める。肉の色が変わったら、れんこん・たけのこ・にんじん・こんにゃくを入れて炒める。砂糖・薄口しょうゆ・水を入れて中火で20分程度煮て、味をしみこませる。
3. さやいんげんとかつおぶしを入れて混ぜ、5分程度煮る。

