



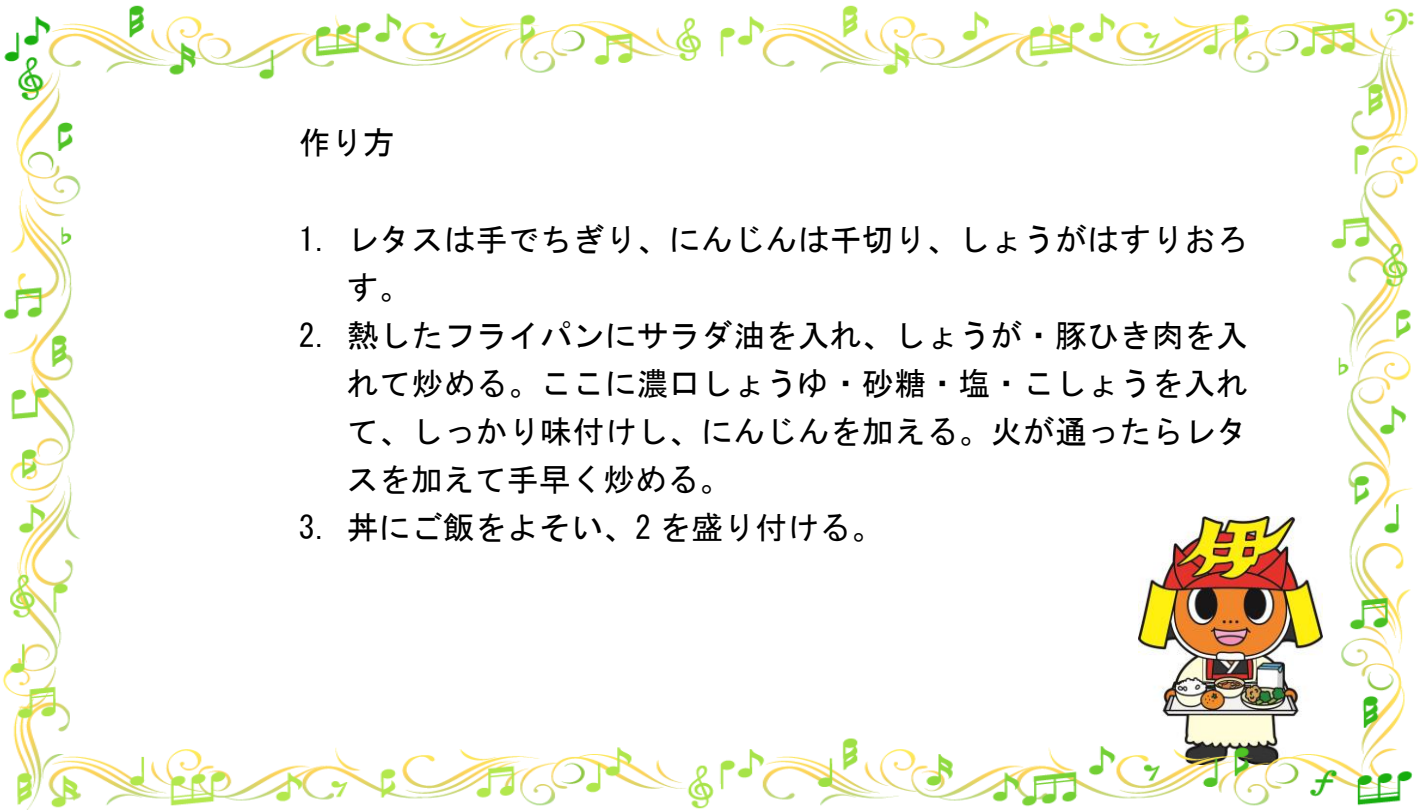
5月のおすすめメニュー

レタスとひき肉の丼(5月10日)



材料 (4人分)

米	2合
レタス	1/3玉
豚ひき肉	120g
にんじん	1/3本
サラダ油	小さじ1/2杯
しょうが	少々
濃口しょうゆ	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
塩	少々
こしょう	少々



作り方

1. レタスは手でちぎり、にんじんは千切り、しょうがはすりおろす。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、しょうが・豚ひき肉を入れて炒める。ここに濃口しょうゆ・砂糖・塩・こしょうを入れて、しっかり味付けし、にんじんを加える。火が通ったらレタスを加えて手早く炒める。
3. 丼にご飯をよそい、2を盛り付ける。



あっさりポテトサラダ(5月13日)




材料 (4人分)

じゃがいも	2個
にんじん	20g
きゅうり	1本
サラダ油	大さじ1/2杯
酢	大さじ1/2杯
塩	少々
こしょう	少々
薄口しょうゆ	大さじ1/2杯
砂糖	大さじ1/2杯


作り方

1. じゃがいもは1.5cm、にんじんは1cmのサイコロに切る。
2. 鍋に水をはり1をゆで、ザルにとって冷ます。
3. きゅうりは薄く切り、塩もみする。
4. サラダ油・酢・塩・こしょう・薄口しょうゆ・砂糖をよく混ぜてドレッシングを作る。
5. ボウルに2と3を入れて4のドレッシングであえる。



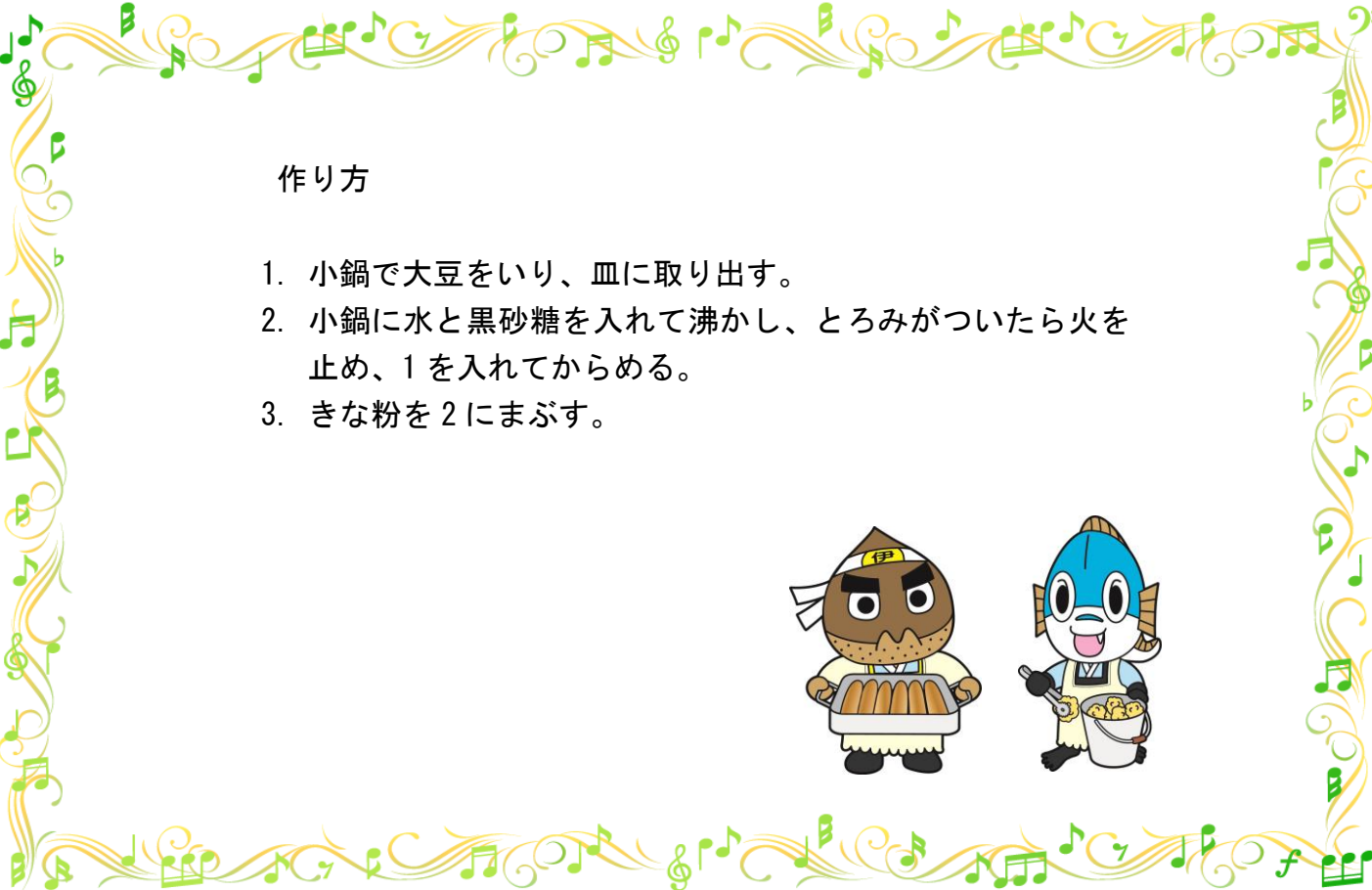


きなこまめ(5月23日)



材料 (4人分)

大豆	40g
黒砂糖	大さじ 1/2 杯
水	大さじ 1 杯
きな粉	小さじ 2 杯



作り方

1. 小鍋で大豆をいり、皿に取り出す。
2. 小鍋に水と黒砂糖を入れて沸かし、とろみがついたら火を止め、1を入れてからめる。
3. きな粉を2にまぶす。



磯煮(5月27日)



材料 (4人分)

乾燥ひじき	20 g
水煮大豆	60 g
鶏肉	70 g
油揚げ	1/2 枚
平天	20 g
ごぼう	1/2 本
にんじん	1/5 本
板こんにやく	1/6 枚
サラダ油	小さじ 1/2 杯
砂糖	大さじ 1 杯
薄口しょうゆ	大さじ 1/2 杯
濃口しょうゆ	大さじ 1/2 杯
塩	少々
水	100 cc

作り方

1. 乾燥ひじきは水でもどしておく。
2. 鶏肉は小さめに切り、油揚げと平天は 5 mm幅程度に切る。
ごぼう・にんじん・板こんにやくは千切りにする。
3. 鍋に油を入れて鶏肉をいためる。肉の色が変わったら、ひじき・にんじん・ごぼう・板こんにやくを入れていためる。
水を加えてしばらく煮る。
4. 水煮大豆・油揚げ・平天を 3 に入れ、砂糖・薄口しょうゆ・濃口しょうゆ・塩を加えて 30 分程度煮る。

