

6月のおすすめメニュー

もずくスープ(6月7日)



材料 (4人分)

もずく	20 g
焼き豚	30 g
ねぎ	適量
しめじ	30 g
もやし	1/2 袋
だし汁	500 cc
薄口しょうゆ	大さじ1杯
塩	小さじ1/6杯

作り方

1. 焼き豚を千切りにし、ねぎは小口切り、しめじは小房にわける。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、焼き豚・しめじ・もやしを入れる。
3. 材料に火が通ったら、もずくを入れ、薄口しょうゆ・塩で調味する。
4. 器に3を盛り、ねぎをのせる。



大豆とひじきのかき揚げ(6月11日)



材料 (4人分)	
大豆 (水煮)	60 g
ひじき (水煮)	30 g
玉ねぎ	1/5 個
小煮干し	8 g
ピーマン	1/2 個
薄力粉	大さじ 1・5 杯
たまご	1 個
塩	小さじ 1/5 杯
水	適量
揚げ油	適量

作り方

1. 玉ねぎとピーマンを薄い千切りにする
2. ボウルに溶き卵・塩・水を加えて混ぜ、薄力粉を入れて軽く混ぜる。
3. 2に大豆 (水煮)・ひじき (水煮)・玉ねぎ・小煮干し・ピーマンを入れて混ぜ合わせる。180度の油に一口大にちぎって入れ、からりと揚げると揚げる。



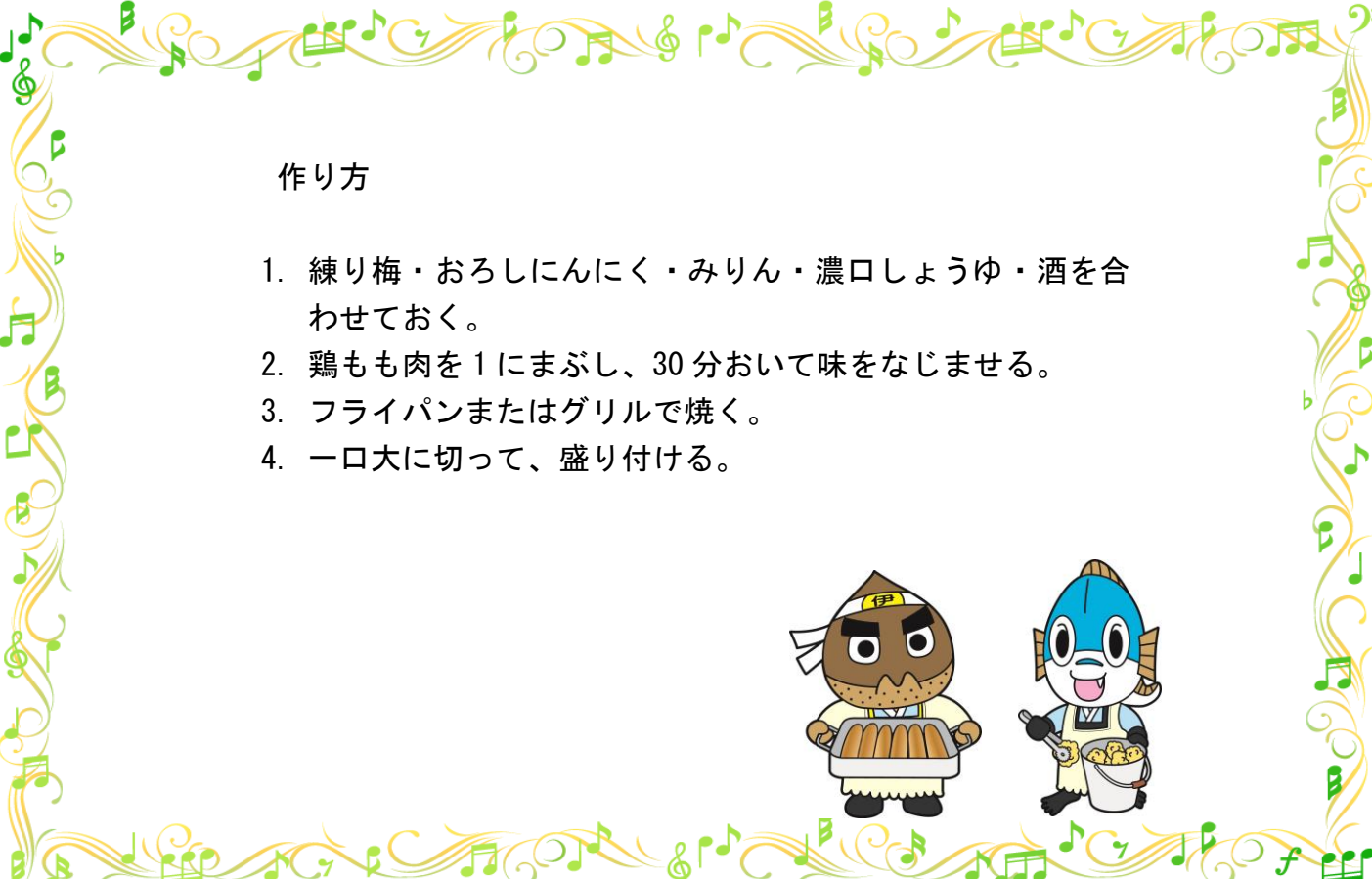


若鶏の梅肉焼き(6月19日)



材料 (4人分)

鶏もも肉	4枚
練り梅	大さじ2杯
おろしにんにく	少々
みりん	大さじ1杯
濃口しょうゆ	大さじ1杯
酒	小さじ2杯



作り方

1. 練り梅・おろしにんにく・みりん・濃口しょうゆ・酒を合わせておく。
2. 鶏もも肉を1にまぶし、30分おいて味をなじませる。
3. フライパンまたはグリルで焼く。
4. 一口大に切って、盛り付ける。



かいそうサラダ(6月25日)



材料 (4人分)

海藻ミックス	4g
きゅうり	2本
キャベツ	3枚
サラダ油	大さじ1/2杯
砂糖	大さじ1/2杯
酢	小さじ2杯
薄口しょうゆ	大さじ1/2杯
塩	少々
ごま油	小さじ1/2杯

作り方

1. サラダ油・砂糖・酢・薄口しょうゆ・塩・ごま油をよく混ぜて、ドレッシングを作る。
2. 海藻ミックスを水で戻しておく。
3. きゅうりは薄切り、キャベツは5mm幅程度に切り、塩を振る。
4. 2と3の水気を絞り、1のドレッシングであえる。

