

7月のおすすめメニュー

トマトソース(7月2日)



材料 (4人分)

砂糖	大さじ 1.5 杯
玉ねぎ	1/4 個
トマト	1/2 個
ケチャップ	大さじ 2 杯
オリーブオイル	小さじ 1 杯

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、トマトはサイコロに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて、玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎがあめ色になったら、砂糖・トマト・ケチャップを加えてひとにたちさせる。

このソースは、いろんな料理に使えるんよ。
ほやなあ…焼いた鶏肉や魚のソテーなんか！
どんな料理にもあうけん、試しとおみ！



いわしのカレー揚げ(7月12日)



材料 (4人分)

いわし	4匹
しょうが	少々
濃口しょうゆ	大さじ1/2杯
酒	大さじ1/2杯
片栗粉	適量
カレー粉	小さじ1/2杯
油	適量



作り方

1. いわしを食べやすい大きさに切り、しょうが・濃口しょうゆ・酒で下味をつける。
2. 片栗粉とカレー粉を混ぜ、1にまぶす。
3. 180°Cの油に2を入れ、からりと揚げる。



マーボナス(7月19日)



材料 (4人分)

なす	2本
サラダ油	小さじ1杯
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
たけのこ(水煮)	30g
干しいたけ	3g
むき枝豆(冷凍)	30g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
赤みそ	大さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
濃口しょうゆ	大さじ1/2杯
スープの素	小さじ1杯
水	60g
トウバンジャン	少々
片栗粉	小さじ2杯
ごま油	小さじ1杯



作り方

1. なすは棒状の乱切りにし、玉ねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけはみじん切りにする。
2. フライパンを熱し、サラダ油・なすを入れて炒め、皿に取り出す。
3. フライパンを熱し、ごま油・おろししょうが・おろしにんにく・豚ひき肉を入れ、ほぐしながら炒めて、火が通ったら玉ねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけを加えて炒める。
4. 赤みそ・砂糖・濃口しょうゆ・スープの素・水・トウバンジャンをボウルに入れてかき混ぜ3に入れる。
5. むき枝豆と2を3に入れ、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜとろみをつける。