

10月のおすすめメニュー

キャベツときのこの卵とじ(10月6日)



材料 (4人分)

- ・ キャベツ 4枚
- ・ しめじ 1/2袋
- ・ えのきだけ 1/2袋
- ・ にんじん 1/4本
- ・ ベーコン 60g
- ・ 卵 2個
- ・ サラダ油 小さじ1杯
- ・ 塩 小さじ1/3杯
- ・ こしょう 少々
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1/3杯

作り方



1. ベーコンは1cm幅に切っておく。
2. しめじとえのきは石づきを取り除き、しめじは小房にし、えのきは半分の長さに切る。
3. にんじんは千切り、キャベツは短冊に切っておく。
4. ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょうを混ぜておく。
5. フライパンを熱しサラダ油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。2とキャベツも加えて炒めてから薄口しょうゆを加える。
6. 4の卵を加え、全体を混ぜながら好みの硬さまで加熱する。

ベーコンポテト(10月12日)



材料 (4人分)

- ・ じゃがいも 中3個
- ・ 塩 少々
- ・ ベーコン 40g
- ・ サラダ油 少々

作り方



1. ベーコンは1cm幅に切っておく。
2. じゃがいもを1.5cmの角切りにし、水に5分程度さらす。
3. 鍋にひたひたの水と塩を入れて2のじゃがいもをゆでる。沸騰したら弱火で蓋をして、6分~7分ゆでてからお箸などがスツとさされれば火を止めて、ザルにとる。
4. フライパンを熱しサラダ油を入れ、1のベーコンを炒め、3のじゃがいもを加えて仕上げる。

最後にマーガリン(バター)を加えたり、パセリや青のりをちらしたいしてもおいしいけん!



ささみとキャベツの炒め物

(10月22日)



材料 (4人分)

- ・ 鶏肉ささみ 150g
- ・ 濃口しょうゆ A 小さじ 1/2 杯
- ・ 酒 A 小さじ 1/2 杯
- ・ おろししょうが 少々
- ・ キャベツ 1/6 個
- ・ チンゲンサイ 1 株
- ・ もやし 1/2 袋
- ・ 濃口しょうゆ B 大さじ 1 杯
- ・ オイスターソース 小さじ 2 杯
- ・ 酒 B 小さじ 1 杯
- ・ 砂糖 小さじ 1 杯
- ・ サラダ油 少々

作り方



1. 筋を取り除いたささみは、1 cm幅のそぎ切りにする。
2. 1に濃口しょうゆ A・酒 A・おろししょうがで下味をつけておく。
3. キャベツは短冊、チンゲンサイは1 cmに切っておく。
4. フライパンを熱し、サラダ油を入れささみの色が変わり火が通ったら、3を加えしんなりするまで炒める。
5. 濃口しょうゆ B・オイスターソース・酒 B・砂糖を加えて仕上げる。

鮭のバターしょうゆ焼き(10月28日)



材料 (4人分)

- | | |
|-----------|-----------|
| ・ 鮭 (切り身) | 4切れ |
| ・ 塩 | 小さじ 1/3 杯 |
| ・ こしょう | 少々 |
| ・ バター | 大さじ 1 杯 |
| ・ 濃口しょうゆ | 大さじ 1 杯 |
| ・ 酒 | 大さじ 1/2 杯 |

作り方



1. 鮭に塩・こしょうで下味をつける。
2. フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、1の鮭を入れ、両面をきつね色になるまで焼く。
3. 火が通ったらしょうゆ・酒を加えて仕上げる。