

# 12月のおすすめメニュー

## カラフルオムレツ(12月1日)



### 材料 (4人分)

- |          |       |
|----------|-------|
| ・ たまご    | 4個    |
| ・ ロースハム  | 4枚    |
| ・ コーン    | 大さじ4杯 |
| ・ むき枝豆   | 大さじ4杯 |
| ・ みりん    | 小さじ2杯 |
| ・ 薄口しょうゆ | 大さじ1杯 |
| ・ オリーブ油  | 小さじ1杯 |

### 作り方



1. ロースハムは1cm角に切る。
2. ボウルにたまごを割って溶き、みりん・薄口しょうゆを加えてよくかき混ぜる。
3. 2に1とコーン・むき枝豆を加えて混ぜ合わせる。
4. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、3を流し入れ半熟状になったら、ふたをして弱火で両面を焼く。
5. 4を食べやすい大きさに切り、盛りつける。

# 焼きししゃもの南蛮漬け(12月11日)



## 材料 (4人分)

- |          |       |
|----------|-------|
| ・ ししゃも   | 12匹   |
| ・ 砂糖     | 大さじ1杯 |
| ・ 濃口しょうゆ | 小さじ2杯 |
| ・ レモン果汁  | 小さじ1杯 |
| ・ 酢      | 小さじ2杯 |
| ・ だし汁    | 40mL  |
| ・ 葉ねぎ    | 2本    |

## 作り方



1. 葉ねぎは、小口切りにする。
2. ししゃもはトースターでこんがり焼く。
3. 砂糖・濃口しょうゆ・レモン果汁・酢・だし汁を鍋で沸かし、葉ねぎを加えてたれを作る。
4. 2のししゃもが熱いうちに3のたれに漬け込む。

# 酢みそ和え(12月18日)



## 材料 (4人分)

- ・ 白菜 4枚
- ・ きゅうり 1本
- ・ にんじん 1/4本
- ・ 白みそ 大さじ1と1/2杯
- ・ 酢 大さじ1杯
- ・ 砂糖 大さじ1杯
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1/3杯
- ・ 白ごま 大さじ1杯

## 作り方

1. 白菜は1cm幅の千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
2. きゅうりは塩もみし、白菜とにんじんは耐熱ボウルに入れて、軽くラップをしてしんなりするまでレンジで加熱し、水気を絞る。
3. 白みそ・酢・砂糖・薄口しょうゆ・白ごまを混ぜ、2を和える。



# 鶏肉のピリ辛焼き(12月24日)



## 材料 (4人分)

- ・ 鶏もも肉 4切れ
- ・ おろしにんにく 少々
- ・ 砂糖 小さじ1と1/2杯
- ・ トウバンジャン 適量
- ・ 濃口しょうゆ 大さじ1杯
- ・ 白ごま 小さじ1杯
- ・ ごま油 適量



## 作り方

1. おろしにんにく・砂糖・トウバンジャン・濃口しょうゆ・白ごまを混ぜ合わせておく。
2. 鶏もも肉に1をまぶし、30分程おいて味をなじませる。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、2を皮目を下にして強火で焼く。
4. 焼き色がついたら、肉を裏返し、ふたをして火を弱めて中までしっかり焼く。