


1月のおすすめメニュー

栗きんとん(1月10日)



材料 (4人分)

さつまいも

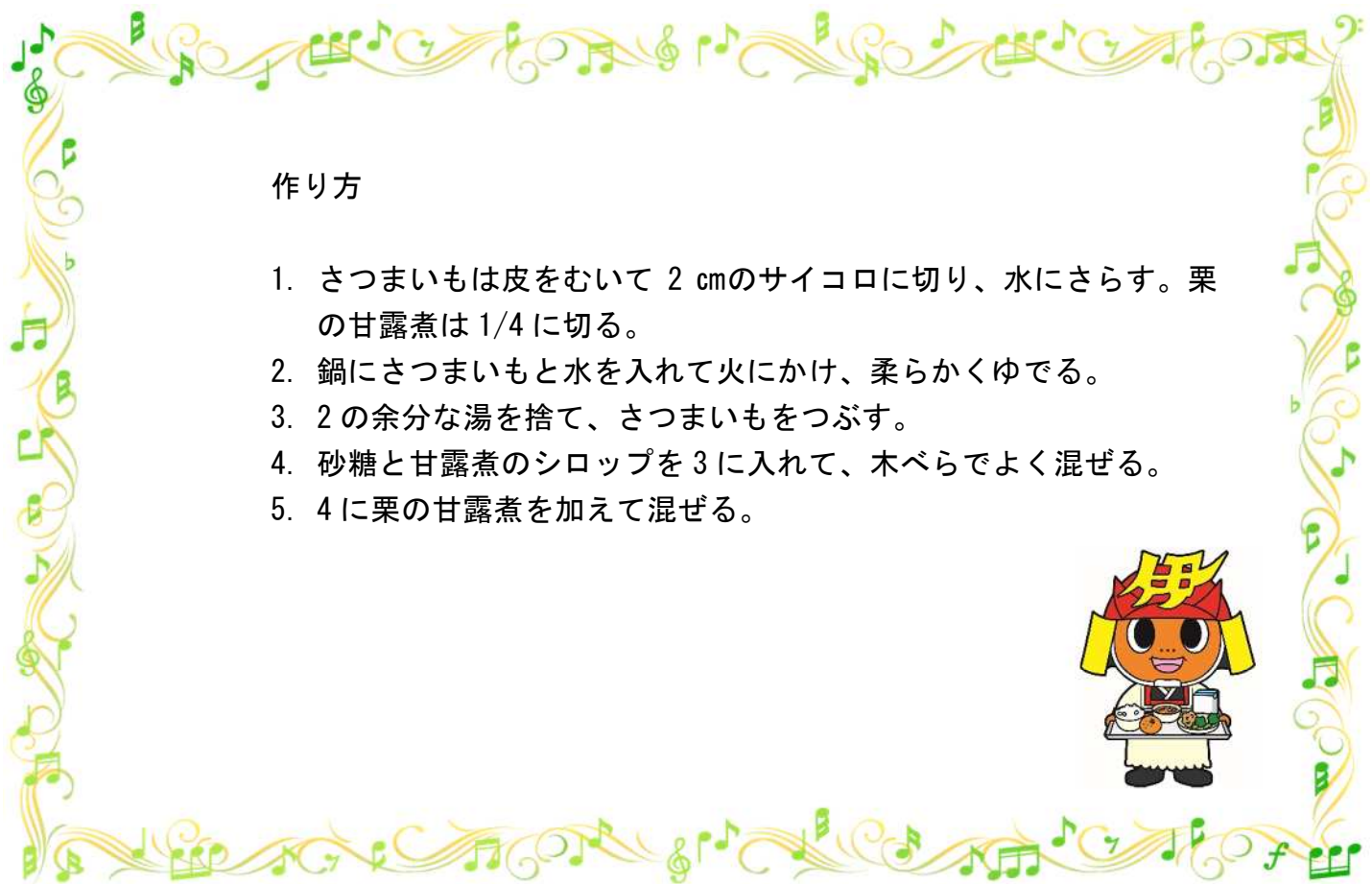
大1本

栗の甘露煮

小1ビン

砂糖

小さじ1杯



作り方

1. さつまいもは皮をむいて2cmのサイコロに切り、水にさらす。栗の甘露煮は1/4に切る。
2. 鍋にさつまいもと水を入れて火にかけ、柔らかくゆでる。
3. 2の余分な湯を捨て、さつまいもをつぶす。
4. 砂糖と甘露煮のシロップを3に入れて、木べらでよく混ぜる。
5. 4に栗の甘露煮を加えて混ぜる。



カレーうどん(1月14日)

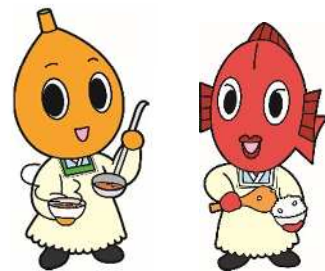


材料 (4人分)

うどん	4玉
豚もも肉	100g
玉ねぎ	1個
しめじ	30g
だし汁	750cc
砂糖	小さじ1杯
ウスターソース	小さじ1杯
濃口しょうゆ	小さじ1杯
塩	小さじ1/2杯
カレールウ	3かけ(60g)
葉ねぎ	適量

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房にほぐす。葉ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ、豚肉と玉ねぎを入れて煮る。火が通ったら砂糖・ウスターソース・濃口しょうゆ・塩・カレールウを入れて混ぜる。
3. ルウが溶けたら、うどんとしめじを入れ、仕上げに葉ねぎを入れる。



揚げ鶏のアーモンドがらめ(1月21日)



材料 (4人分)

ささみ	4本
しょうが	少々
濃口しょうゆ	小さじ1/2杯
酒A	小さじ1杯
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	小さじ2杯
酒B	小さじ1杯
薄口しょうゆ	小さじ1杯
スライスアーモンド	8g
青のり	少々

作り方

1. ささみのすじをとり、一口大に切って、しょうが・濃口しょうゆ・酒Aにつけて、20分程度おく。
2. ボウルに砂糖・酒B・薄口しょうゆを入れてよく混ぜ、タレを作る。
3. ささみの下味を切り片栗粉をまぶして、180℃の油で、からりと揚げる。
4. 揚げたささみを2のタレで和え、スライスアーモンドと青のりをかける。



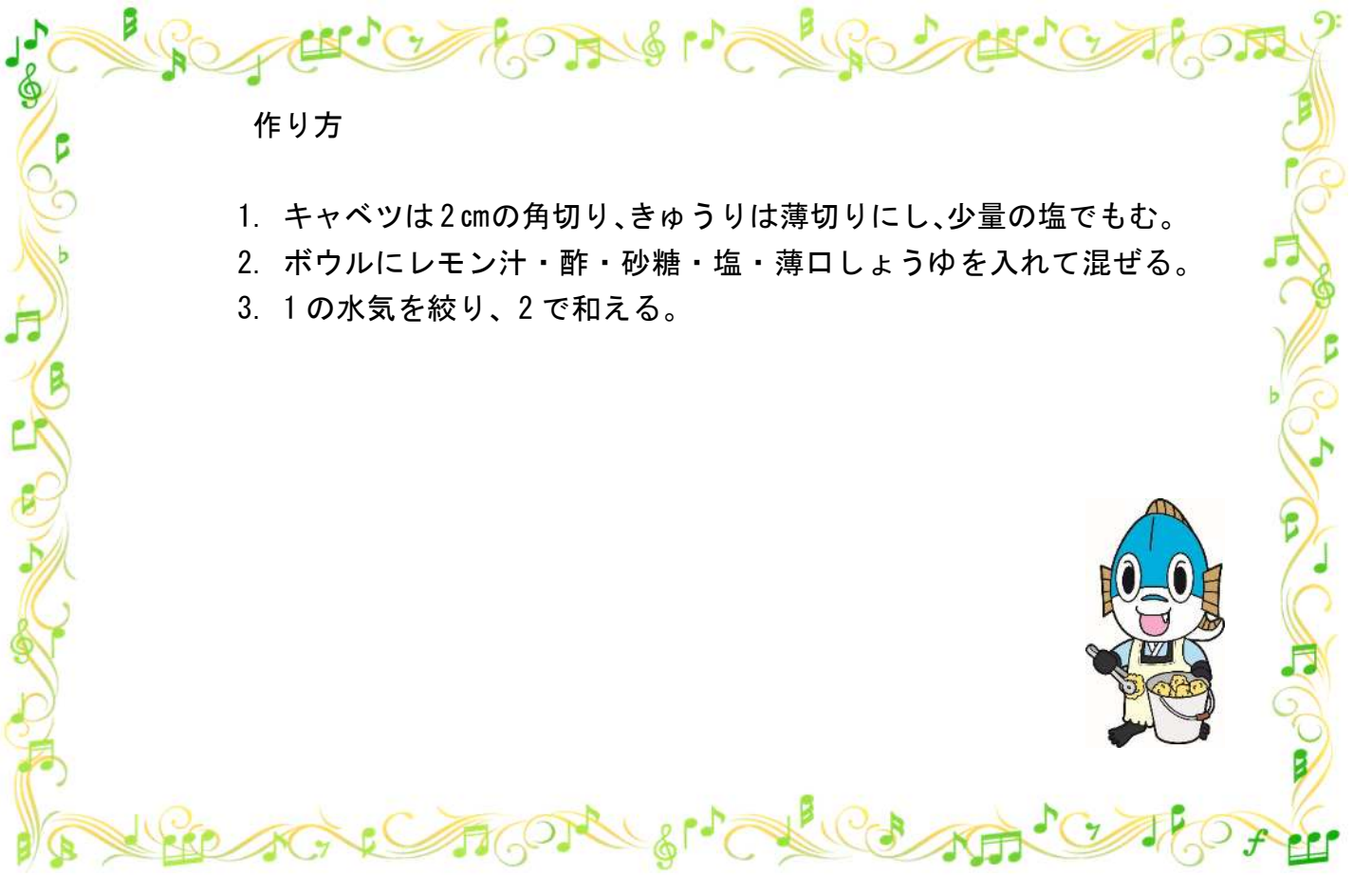


キャベツのレモンづけ(1月27日)



材料 (4人分)

キャベツ	1/4 玉
きゅうり	1 本
レモン汁	小さじ 1 杯
酢	小さじ 1 杯
砂糖	小さじ 2 杯
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ 2 杯



作り方

1. キャベツは2cmの角切り、きゅうりは薄切りにし、少量の塩でもむ。
2. ボウルにレモン汁・酢・砂糖・塩・薄口しょうゆを入れて混ぜる。
3. 1の水気を絞り、2で和える。

