

2・3月のおすすめメニュー

厚揚げのみそいため(2月5日)



材料 (4人分)

厚揚げ	2丁
豚肉	50g
しょうが	少々
濃口しょうゆ A	小さじ 1/2 杯
酒 A	小さじ 1/2 杯
にんじん	1/2 本
たけのこ	1/2 本
玉ねぎ	1個
干しいたけ	2g
ピーマン	1個
こんにゃく	1/3 枚
サラダ油	小さじ 1 杯
酒 B	小さじ 1 杯
濃口しょうゆ B	小さじ 1 杯
赤みそ	大さじ 2 杯
砂糖	大さじ 1 杯
塩	少々



作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、おろししょうが・濃口しょうゆ A・酒 A で下味をつける。
2. 厚揚げは食べやすい大きさに切る。にんじん・たけのこは 5 mm のイチョウ切りにし、玉ねぎは薄切り、干しいたけは千切りにする。ピーマンとこんにゃくは色紙切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて 1 を炒める。肉の色が変わったら、にんじん・たけのこ・玉ねぎ・干しいたけ・こんにゃくを入れて炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、厚揚げ・ピーマン・砂糖・酒 B・濃口しょうゆ B・赤みそを入れて炒め、塩で味を調える。

ごぼうサラダ(2月10日)



材料 (4人分)

ごぼう	1/2 本
大根	60g
きゅうり	1 本
しらす干し	4g
ひしおみそ	小さじ 2 杯
白ごま	大さじ 1/2 杯
サラダ油	大さじ 1/2 杯
酢	小さじ 1 杯
砂糖	大さじ 1/2 杯
塩	少々

作り方

1. ごぼうはさがきにし、ゆでて水気を絞る。大根ときゅうりは千切りにし、少量の塩でもみ、しばらくおいて水気を絞る。
2. ボウルにひしおみそ・白ごま・サラダ油・酢・砂糖・塩を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
3. 1としらす干しをドレッシングで和える。





れんこんチップス(2月17日)



材料 (4人分)

れんこん

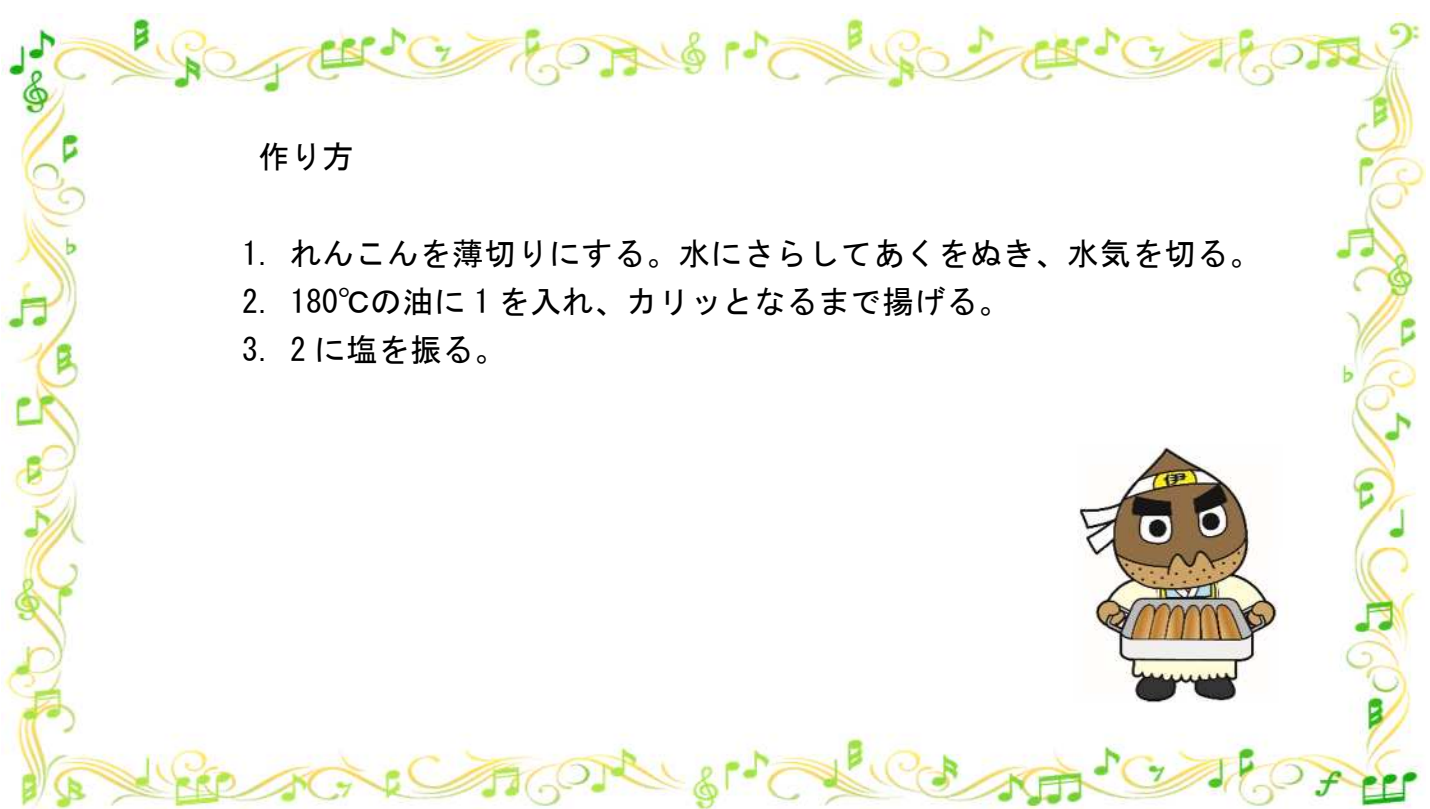
1節

揚げ油

適量

塩

少々



作り方

1. れんこんを薄切りにする。水にさらしてあくをぬき、水気を切る。
2. 180℃の油に1を入れ、カリッとなるまで揚げる。
3. 2に塩を振る。



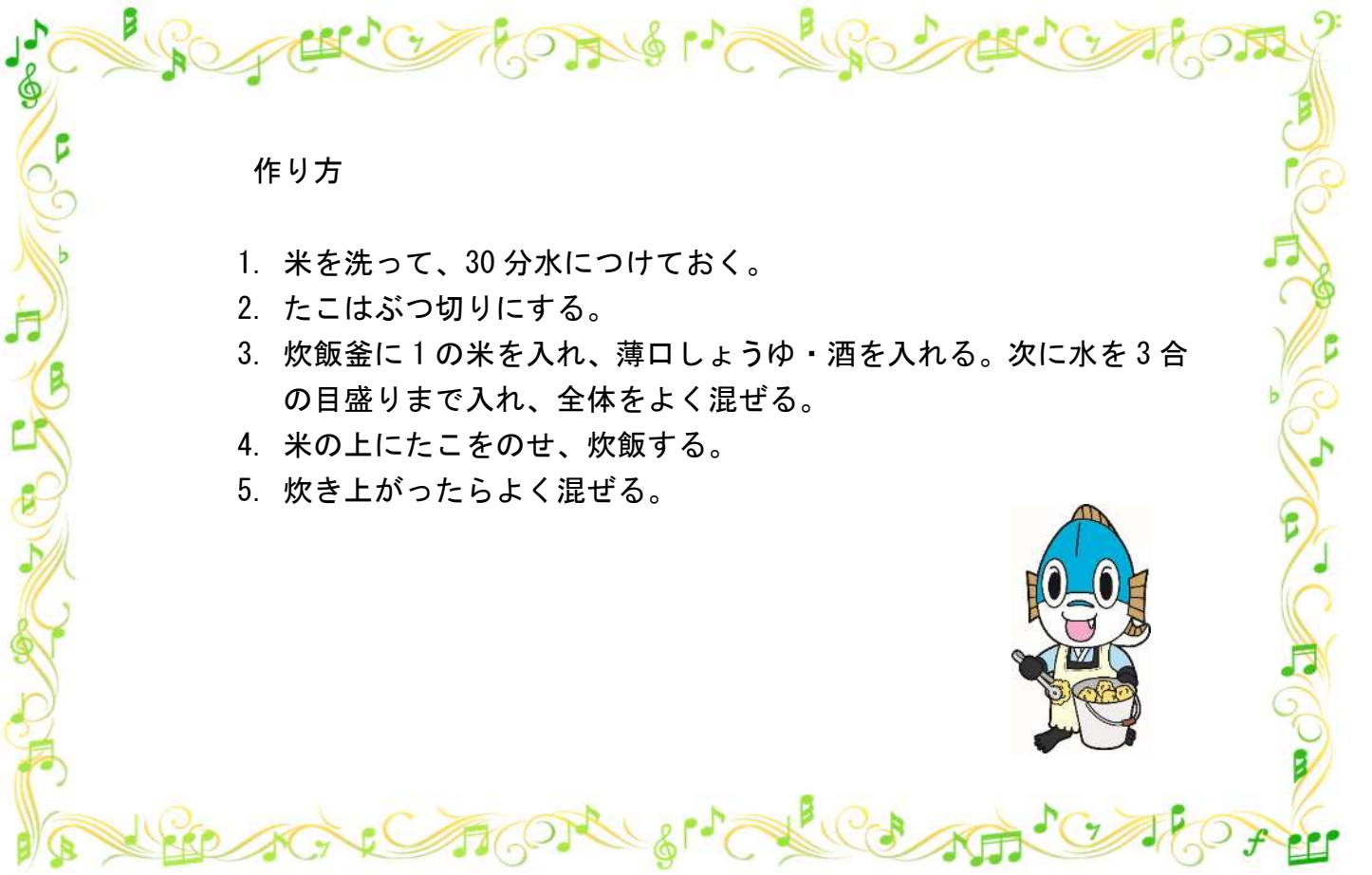


たこめし(2月25日)



材料 (4人分)

米	3合
たこ	120g
薄口しょうゆ	大さじ2杯
酒	大さじ1杯



作り方

1. 米を洗って、30分水につけておく。
2. たこはぶつ切りにする。
3. 炊飯釜に1の米を入れ、薄口しょうゆ・酒を入れる。次に水を3合の目盛りまで入れ、全体をよく混ぜる。
4. 米の上にたこをのせ、炊飯する。
5. 炊き上がったらよく混ぜる。



ひなまついずし(3月2日)



材料 (4人分)

米	3合
しらす干し	10g
酢	1/4カップ
砂糖	大さじ4杯
塩	小さじ1と1/2杯
鮭フレーク	60g
小松菜	1/2束
卵	1個



作り方

1. しらす干し・酢・砂糖・塩を鍋に入れて弱火にかけ、合わせ酢を作る。炊き上がったご飯に合わせ酢を入れてしゃもじで切るように混ぜ、あら熱をとる。
2. 小松菜はゆでて冷まし、1cm幅に切る。
3. 卵は薄焼きにして細く切る。
4. 酢飯に鮭フレーク・小松菜・卵を入れて混ぜ合わせる。

小松菜のかわりにきゅうりをいれても
おいしいよ!

