

5月のおすすめメニュー

揚げ鶏の甘酢あんかけ(5月25日)



材料 (4人分)

・鶏肉	300 g	・サラダ油	小さじ1杯
・塩A	少々	・砂糖	大さじ1と1/2杯
・こしょう	少々	・塩B	小さじ1/4杯
・片栗粉	大さじ3杯	・薄口しょうゆ	大さじ1杯
・揚げ油	適量	・酢	大さじ1杯
・にんじん	1/2本	・水A	150 cc
・ピーマン	1個	・片栗粉B	小さじ2杯
・千切りきくらげ	3g	・水B	小さじ2杯
・玉ねぎ	1個		
・なす	1/2本		

作り方

1. 鶏肉を一口大に切り、塩A・こしょうで下味をつける。
2. 鶏肉に片栗粉Aをまぶして、180℃の油でからりと揚げる。
3. にんじん・ピーマン・玉ねぎは5mmの千切り、なすはイチヨウ切りにする。千切りきくらげは水で戻しておく。
4. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、3を炒める。野菜がしんなりしたら、砂糖・塩B・薄口しょうゆ・酢・水Aを入れて混ぜる。
5. 片栗粉Bを水Bで溶き、4を入れて混ぜる。火を止めて2を入れて混ぜる。



6月のおすすめメニュー

酢豚(6月1日)



材料 (4人分)

・豚肉	200 g	・うずら卵 (水煮)	8 個
・おろししょうが	少々	・サラダ油	小さじ 1 杯
・濃口しょうゆ A	小さじ少々	・砂糖	大さじ 2 杯
・酒	大さじ 2 杯	・酢	小さじ 2 杯
・片栗粉 A	大さじ 2 杯	・濃口しょうゆ B	大さじ 1 杯
・揚げ油	適量	・ケチャップ	大さじ 1 杯
・にんじん	1/2 本	・塩	小さじ 1/4 杯
・玉ねぎ	1 個	・水 A	120 cc
・しいたけ	2 個	・片栗粉 B	小さじ 2 杯
・たけのこ (水煮)	1/2 個	・水 B	小さじ 2 杯

作り方

1. 豚肉を一口大に切り、おろししょうが・濃口しょうゆ A・酒で下味をつける。
2. 1に片栗粉 Aをまぶし、180°Cの油でからりと揚げる。
3. にんじんとたけのこは 5 mm幅のイチヨウ切り、玉ねぎ・しいたけは 5 mm幅に切る。
4. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、3を炒める。野菜がしんなりしたら、うずら卵・砂糖・酢・濃口しょうゆ B・ケチャップ・塩・水 Aを入れて混ぜる。
5. 片栗粉 Bを水 Bで溶き、4に入れて混ぜる。
6. とろみがついたら火を止めて 2 を入れて混ぜる。



中華風まぜご飯(6月12日)



材料 (4人分)

米	1.5合
もち米	0.5合
豚肉	50g
たけのこ(水煮)	20g
むき枝豆	20g
コーン	20g
薄口しょうゆ	大さじ1杯
塩	小さじ1/6杯
こしょう	少々
酒	小さじ1杯

作り方

1. 米ともち米を洗い、30分水につけておく。
2. 豚肉は小さく切る。たけのこは薄い短冊切りにする。
3. 炊飯釜に水を切った1と薄口しょうゆ・塩・こしょう・酒を入れ、水を2合の目盛りまで加え、よく混ぜる。
4. 3に2とむき枝豆・コーンを入れて炊飯する。



ビビンバ(6月19日)

材料 (4人分)



・牛肉	100 g	・ぜんまい (水煮)	60 g
・酒	小さじ1杯	・もやし	80 g
・おろしにんにく	少々	・チンゲンサイ	80 g
・おろししょうが	少々	・白ごま	大さじ1杯
・サラダ油A	小さじ1杯	・ごま油	小さじ1杯
・豆板醤	少々	・卵	2個
・コチュジャン	小さじ1杯	・サラダ油B	小さじ1杯
・砂糖A	大さじ1杯	・塩	少々
・濃口しょうゆ	小さじ2杯	・砂糖B	小さじ1/3杯

作り方

1. ぜんまいともやしは食べやすい大きさに切り、チンゲンサイは1cm幅に切る。
2. 溶き卵に砂糖Bと塩を入れて混ぜる。熱したフライパンにサラダ油Bを入れ、溶き卵を入れて炒め、炒り卵を作る。
3. 熱したフライパンにサラダ油Aを入れ、おろしにんにく・おろししょうが・豆板醤・牛肉・酒を入れて炒める。
4. もやしとぜんまいを3に入れて炒め、砂糖A・濃口しょうゆ・コチュジャンを入れて混ぜる。
5. もやしが生きたら、仕上げに白ごまとごま油を入れて混ぜる。



豚肉となすのみそ炒め(6月26日)

材料 (4人分)



・豚肉	120 g	・干しいたけ	2 g
・濃口しょうゆA	小さじ1杯	・サラダ油	小さじ1杯
・酒	小さじ1杯	・赤みそ	大さじ3杯
・なす	1本	・砂糖	大さじ1杯
・青ピーマン	1個	・濃口しょうゆB	小さじ1杯
・たけのこ(水煮)	1/2個	・塩	少々
・玉ねぎ	1個		
・にんじん	1/2本		
・キャベツ	1/6個		

作り方

1. 豚肉に濃口しょうゆAと酒で下味をつける。干しいたけは水で戻しておく。
2. なすは1cm幅の半月切り、キャベツは1cm幅に切り、ピーマン・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・しいたけは5mm幅に切る。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。火が通ったら、なす・キャベツ・ピーマン・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・しいたけを入れて炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、砂糖・塩・濃口しょうゆB・赤みそを入れて炒める。

