

7月のおすすめメニュー

焼きさばのみぞれあえ(6月29日)



材料 (4人分)

- | | |
|----------|---------|
| ・ さば | 4切 |
| ・ 塩 | 小さじ1/4杯 |
| ・ 酒 | 小さじ2杯 |
| ・ 葉ねぎ | 1本 |
| ・ 大根おろし | 50g |
| ・ 砂糖 | 小さじ1杯 |
| ・ 薄口しょうゆ | 大さじ1/2杯 |

作り方



1. さばに塩・酒で下味をつけ、フライパンまたはグリルで焼く。
2. 葉ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に葉ねぎ・大根おろし・砂糖・薄口しょうゆを入れて沸かし、タレを作る。
4. 焼き上がったさばに3をかける。

バンサンスー



材料 (4人分)

・はるさめ	20g
・キャベツ	1/10個
・きゅうり	1本
・ごま	大さじ1/2杯
・酢	大さじ1/2杯
・砂糖	大さじ1/2杯
・薄口しょうゆ	大さじ1/2杯
・塩	少々
・ごま油	小さじ1/2杯

作り方

1. はるさめはゆでて水にさらし、ザルにあげて水を切る。
2. キャベツ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。
3. 酢・砂糖・薄口しょうゆ・塩・ごま油をあわせ、ドレッシングを作る。
4. キャベツ・きゅうり・はるさめ・ごまをあわせ、3のドレッシングで和える。



ペロンチーノ(7月16日)



材料 (4人分)

・スパゲティ	300 g
・おろしにんにく	小さじ1杯
・鷹の爪	適量
・ベーコン	100 g
・玉ねぎ	2個
・にんじん	1本
・ピーマン	2個
・マッシュルーム	50 g
・オリーブオイル	小さじ1杯
・塩	小さじ1/2杯
・こしょう	少々
・薄口しょうゆ	大きじ2杯

作り方



1. 玉ねぎ・マッシュルームは薄切り、にんじん・ピーマンは千切り、ベーコンは1 cm幅に切る。鷹の爪は小口切りにして種を取る。
2. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、おろしにんにくと鷹の爪を入れて弱火で炒める。ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルームを入れて炒め、薄口しょうゆを入れる。
3. 鍋に湯を沸かし、スパゲティをゆでてザルに取る。
4. 2にスパゲティを入れて混ぜ、塩・こしょうで味を整える。

タンタン麺(7月21日)



材料 (4人分)

・中華麺 (ゆで)	4玉	・サラダ油	小さじ1杯
・豚ひき肉	100g	・赤みそ	大さじ3杯
・玉ねぎ	2個	・麦みそ	大さじ3杯
・にんじん	1/2本	・豆板醤	少々
・たけのこ (水煮)	1/2個	・濃口しょうゆ	大さじ1と1/2杯
・干しいたけ	5g	・塩	小さじ1/4杯
・むき枝豆	50g	・こしょう	少々
・おろししょうが	小さじ1杯	・鶏がらスープ	800cc
・おろしにんにく	少々		

作り方

1. 干しいたけは水で戻しておく。
2. 玉ねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけはみじん切りにする。
3. 熱した鍋にサラダ油を入れ、おろししょうが・おろしにんにく・豆板醤を炒め、香りがでたら豚ひき肉を入れて炒める。火が通ったら2を入れて炒める。
4. 3を鶏がらスープでのばし、濃口しょうゆ・赤みそ・麦みそを入れて混ぜる。中華麺とむき枝豆を入れ、塩・こしょうで味を整える。



ミネストローネ(7月30日)



材料 (4人分)

・マカロニ	20 g
・ベーコン	20 g
・じゃがいも	中1個
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	1/5本
・キャベツ	3枚
・トマト	小1個
・さやいんげん	20 g
・コンソメ	1個
・水	600 cc
・塩	少々
・こしょう	少々
・薄口しょうゆ	大さじ1杯

作り方



1. ベーコンは1 cm幅、じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは色紙切り、キャベツとさやいんげんは2 cmの角切り、トマトは1.5 cmのサイコロ切りにする。
2. マカロニは少し固めにゆがき、流水で冷却する。
3. 鍋に水・コンソメ・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて火にかける。火が通ったら、キャベツとトマトを入れる。沸いたら2とさやいんげんを入れて、塩・こしょう・薄口しょうゆで味を整える。