

1月のおすすめメニュー

青菜どうすい(1月12日)



材料 (4人分)

- | | |
|----------|-----------|
| ・ 米 | 1 合 |
| ・ 鶏ひき肉 | 100 g |
| ・ 大根 | 2 cm輪切り程度 |
| ・ 白菜 | 2 枚 |
| ・ 小松菜 | 1 株 |
| ・ えのきたけ | 1/2 パック |
| ・ 薄口しょうゆ | 大さじ 2 杯 |
| ・ 塩 | 小さじ 1/2 杯 |
| ・ 酒 | 小さじ 1 杯 |
| ・ だし汁 | 1 L |

作り方



1. 大根は千切り、白菜と小松菜は1 cmの短冊切り、えのきたけはいしづきを除いて3等分に切る。
2. 米は洗って水切りしておく。(無洗米の場合は不要)
3. 鍋に米と鶏ひき肉、1 の材料、だし汁を入れて強火にかける。沸騰したら火を弱めて5分、火を止めて蓋をして15分待つ。(保温調理)
4. 沸かして仕上げに薄口しょうゆ・塩・酒を入れて味を整える。

米のかわりに炊けたご飯を入れると簡単にできるけん！
卵やのりを入れてもおいしいけんね！



根菜サラダ(1月18日)



材料 (4人分)

- ・ れんこん 1/2 節
- ・ ごぼう 1/4 本
- ・ きゅうり 1/2 本
- ・ 大根 3 cm輪切り程度
- ・ サラダこんぶ 4 g
- ・ シーチキンフレーク 1 缶
- ・ サラダ油 大さじ 1 杯
- ・ 酢 大さじ 1 杯
- ・ 砂糖 大さじ 1 杯
- ・ 薄口しょうゆ 大さじ 1 杯
- ・ 塩 少々

作り方



1. れんこんは 5 mm のいちよう切り、ごぼうはささがきにし、茹でて水気を切る。
2. きゅうりは 3 mm の輪切り、大根は 3 mm のいちよう切りにし、少量の塩でもみ、しばらくおいて水気を絞る。
3. サラダこんぶはお湯でもどし、水気を切る。
4. ボウルにサラダ油・酢・砂糖・薄口しょうゆ・塩を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
5. 1、2、3 と油を切ったシーチキンフレークを混ぜ合わせ、4 のドレッシングで和える。

のっぺい汁(1月27日)



材料 (4人分)

| | | | |
|---------|----------|------------|---------|
| ・油揚げ | 1枚 | ・塩 | 小さじ1/4杯 |
| ・木綿豆腐 | 小1パック | ・薄口しょうゆ | 大さじ2杯 |
| ・板こんにゃく | 1/3枚 | ・酒 | 小さじ1杯 |
| ・里芋 | 中1個 | ・だし汁 | 4カップ |
| ・大根 | 2cm輪切り程度 | ・片栗粉 | 小さじ1杯 |
| ・にんじん | 1/4本 | ・水(片栗粉溶き用) | 大さじ1杯 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | | |
| ・干しいたけ | 2枚 | | |
| ・葉ねぎ | 2本 | | |

作り方



1. 干しいたけは水でもどしておく。
2. 油揚げは短冊に切り油抜き(熱湯をかけるか、湯にくぐらせる)をする。板こんにゃくは茹でて短冊に切る。
3. 豆腐は1cm角のサイコロ切り、里芋は食べやすい大きさに切り、大根とにんじんは3mmのちょう切り、玉ねぎとしいたけは薄切り、葉ねぎは1cmの小口切りにする。
4. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、葉ねぎ以外の材料を加えて柔らかくなるまで煮る。
5. 塩・薄口しょうゆ・酒を入れて味を整えてから、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。葉ねぎを入れて仕上げる。