

2月のおすすめメニュー

もずくと野菜のすまし汁(2月3日)



材料 (4人分)

- ・ 生もずく 40g
- ・ ベーコン 薄切り 2枚
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ にんじん 1/6本
- ・ たけのこ(水煮) 40g
- ・ もやし 1/4袋
- ・ 葉ねぎ 2本
- ・ だし汁 2と1/2カップ
- ・ 薄口しょうゆ 大さじ2杯
- ・ 塩 少々

作り方



1. ベーコンは1cm幅の短冊切り、にんじん・たけのこは千切り、玉ねぎは薄切り、もやしはざく切り、葉ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけて、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・もやしを入れる。
3. 材料に火が通ったら、生もずくを入れ、薄口しょうゆと塩で味を整え、葉ねぎを入れて仕上げる

レモンハーブチキン(2月9日)



材料 (4人分)

- ・ 鶏もも肉 (1切れ 60g) 4切れ
- ・ すりおろしにんにく (チューブ) 1cm
- ・ バジル (粉) 少々
- ・ 塩 小さじ 1/4 杯
- ・ こしょう 少々
- ・ レモン果汁 小さじ 2 杯
- ・ オリーブ油 小さじ 2 杯

作り方



1. 鶏もも肉にフォークなどで穴をあけ、味がしみこみやすくする。
2. ボウルにすりおろしにんにく・バジル・塩・こしょう・レモン果汁・オリーブ油を入れてよく混ぜ調味料液を作る。
3. 1に2をよく揉み込んで、冷蔵庫に30分程度おく。(袋に鶏もも肉と調味料液を入れて揉み込むと簡単です。)
4. 3の肉を皮目を下にして強火でこんがり焼き色がつくまで、フライパンで焼く。
5. 肉を裏返し、ふたをして弱火でじっくりと焼く。

茎わかめのきんぴら(2月19日)



材料 (4人分)

・ 生茎わかめ	50 g
・ れんこん	1 節
・ 豚もも肉 (薄切り)	100 g
・ にんじん	1/3 本
・ ピーマン	1 個
・ 板こんにゃく	1/4 枚
・ サラダ油	小さじ 1 杯
・ 砂糖	小さじ 2 杯
・ 濃口しょうゆ	大さじ 1 杯
・ 豆板醤	小さじ 1/4 杯
・ 白ごま	小さじ 1 杯
・ ごま油	小さじ 1 杯

作り方



1. れんこんはいちょう切り、にんじんとピーマンは千切りにする。こんにゃくは短冊に切り、ゆでてあく抜きをしておく。豚もも肉は一口大に切る。
2. 茎わかめは、鍋に湯を沸かし火を止めてから入れる。5 秒くらいで鮮やかな緑に変わるので、すぐざるに上げ水洗いする。
3. フライパンにサラダ油と豆板醤を入れて熱し、豚もも肉と茎わかめ・にんじん・れんこんを入れてしんなりするまで炒める。こんにゃくとピーマンを加え、砂糖・濃口しょうゆを加えてさらに炒める。
4. 時々箸で動かしながら、煮汁がなくなる一歩手前で白ごまとごま油を加えて仕上げる。

沢煮椀(2月26日)



材料 (4人分)

- | | |
|--------------|-------------|
| ・ 豚もも肉 (薄切り) | 80 g |
| ・ 油揚げ | 1/2 枚 |
| ・ にんじん | 1/4 本 |
| ・ 大根 | 5 cm程度 |
| ・ ごぼう | 1/4 本 |
| ・ たけのこ (水煮) | 50 g |
| ・ 葉ねぎ | 4 本 |
| ・ 薄口しょうゆ | 大さじ 2 杯 |
| ・ 塩 | 小さじ 1/4 杯 |
| ・ だし汁 | 3 と 1/2 カップ |

作り方



1. 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）をしておく。
2. にんじん・大根・ごぼう・たけのこは千切りにし、葉ねぎは小口切りにする。豚もも肉は2 cm程度に切る。
3. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚もも肉・油揚げ・にんじん・大根・ごぼう・たけのこを入れてあくを取りながら柔らかくなるまで煮る。
4. 薄口しょうゆ・塩で味を整えてから、葉ねぎを入れて仕上げる。