

今月のレシピ

1. 牛肉のませご飯
2. 白菜のミルク煮
3. きくらげと厚揚げの卵炒め
4. 大根と柿の和えもの



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. 牛肉のませご飯

材 料	
牛肉	100g
しめじ	130g
生姜のせんぎり	15g
ご飯	2合
白胡麻	大さじ2
酒・醤油	各1/4C
A みりん・砂糖	各大さじ2
油	小さじ2
冷凍枝豆	少々

作 り 方

- ① 牛肉とほぐしたしめじ・生姜を油で軽く炒め、Aを加えて汁気が殆どなくなるまで時々混ぜながら煮る。
- ② ご飯を炊き白胡麻を混ぜる。
- ③ 枝豆はさやかに出しておく。
- ④ ②のご飯に具を混ぜ込み、茶碗に盛りつけて枝豆を上飾る。

2. 白菜のミルク煮

材 料	
白菜(4×2cm)	650g
水	1C
ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
ベーコン	4枚
生椎茸	1パック
いんげん	5本
牛乳	1/2C
塩・胡椒	少々
片栗粉	大さじ1強
水	大さじ2

作 り 方

- ① 白菜は茎と葉に分け、茎はそぎ切り葉は少し大きめに切る。
- ② ベーコンは細切り、生椎茸は薄切り、いんげんは斜め薄切り。
- ③ 鍋に水・ガラスープの素を入れて煮立て、白菜の茎を下に葉を上へのせ、蓋をして10分位中火で煮る。
- ④ 柔らかくなったなら牛乳とベーコン・生椎茸・いんげんを加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

3. きくらげと厚揚げの卵炒め

材 料	
きくらげ	15g
厚揚げ	250g
酒	小さじ1
醤油	小さじ2
卵	3個
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
長葱	1本
A 酒	大さじ1と1/2
醤油	大さじ1と1/2
油	大さじ4

作 り 方

- ① きくらげは戻して一口大に切る。厚揚げはそぎ切りの一口大に切り、酒と醤油をまぶしておく。
- ② 長葱は斜め薄切り。
- ③ 卵を割りほぐし砂糖と塩を加えて混ぜ、油大さじ2を熱した鍋でふんわりした炒り卵をつくり取り出す。
- ④ 鍋に残りの油を熱し、長葱・きくらげ・厚揚げと順に入れ炒め、Aを加えて調味し、卵を戻し入れて混ぜ合わせ器に盛る。

4. 大根と柿の和えもの

材 料	
大根	250g
柿	1個
合わせ酢	大さじ3~4
酢	1C
塩	大さじ1
砂糖	50g
だし昆布(5cm角)	2枚

作 り 方

- ① 大根は5cm長さのせん切りにし、合わせ酢を大さじ3~4をかけておく。
 - ② 柿は皮をむいて5cm長さの棒状に切り①に加えておく。
 - ③ 合わせ酢は材料を小鍋に入れ、煮立てないで弱火でしばらく煮て砂糖・塩が溶けたら瓶などで保存する。
- * 合わせ酢はすし飯や酢のものに利用でき、ご飯1合に合わせ酢大さじ2の割合で使います。