

2023（令和5）年2月16日（木）

キッチンたつなみ

ご飯

材料：米、水

味噌汁

材料：出汁昆布、鰹厚削り、木綿豆腐2丁、なめこ、小葱

豚肉とキャベツのレモン蒸し

材料

豚バラ肉 750g	キャベツ 1玉	塩昆布（細切り） 大匙5	国産レモン 2個	水 150cc	塩 小匙1	ごま油 大匙4
--------------	------------	-----------------	-------------	------------	----------	------------

ブロッコリーのサラダ

材料

ブロッコリー 3個	水 200cc	玉子 10個	オイスターソース 大匙4	ごま油 適量	
酢 大匙4	砂糖 大匙2	にんにく 4粒	ごま（白） 大匙2	塩 適量	こしょう 適量

エスニックきんぴら

材料

ごぼう 1～2本	人参 1本	たかの爪（輪切り） 1本分	サラダ油 小匙2	
塩 少々	酒 適量	ナムプラー 適量	みりん 小匙2	砂糖 小匙1

フルーツ寒天

材料

水 10	粉寒天 15g	砂糖 適量	果物の缶詰 2缶
---------	------------	----------	-------------

豚肉とキャベツのレモン蒸し

材料

豚バラ肉 750g	キャベツ 1玉	塩昆布（細切り） 大匙5	国産レモン 2個	水 150cc	塩 小匙1	ごま油 大匙4
--------------	------------	-----------------	-------------	------------	----------	------------

作り方2

1 キャベツは一口大に切る。	豚バラ薄切り肉は6~7cm幅に切る。	3 レモンを輪切りにする。	4 フライパンにキャベツを広げ入れ、その上に豚バラ肉を広げて重ね入れ、塩、ごま油を全体にまわし入れる。
5 フライパンに塩昆布を散らし入れ、レモンをのせる。	6 フライパンのフチから水を入れて底に行きわたるようにし、蓋をして中火にかけ、肉の色が全て変わるまで5分ほどを目安に蒸す。	7 肉の色が全て変わったら、火を止め、ざっくりと混ぜて味をなじませ、器に盛ったら完成。	

豚肉とキャベツのレモン蒸し



ブロッコリーのサラダ

ブロッコリーのサラダ

材料

ブロッコリー 3個	水 200cc	玉子 10個	オイスターソース 大匙4	ごま油 適量
酢 大匙4	砂糖 大匙2	にんにく 4粒	ごま（白） 大匙2	塩 適量
				こしょう 適量

作り方

1 茹で玉子を作る。	2 ブロッコリーを茎と房に分け、小房に切っていく。	3 ブロッコリーの茎の部分は外側の皮を切り落とし、5mm幅程の短冊切りにする。	4 茹で玉子は、4等分に切る。	5 フライパンに、水を注ぎ、アルミホイルをのせる。その上にブロッコリーをのせる。
6 フライパンにふたをして、中火で熱し、蒸気があがってきたら5分程を目安にブロッコリーの食感が残る程度に火を通す。	7 ニンニクをおろす。ボウルにごま油、オイスターソース、酢、砂糖、にんにく、ごまを混ぜ合わせる。	8 ボウルにブロッコリー、ゆで卵を加えて和え、塩・こしょうで味を調える。	9 器に盛り、仕上げにもう一度こしょうをふってできあがり。	

エスニックきんぴら

材料

ごぼう 1~2本	人参 1本	たかの爪(輪切り) 1本分	サラダ油 小匙2
塩 少々	酒 適量	ナムプラー 適量	みりん 小匙2
			砂糖 小匙1

作り方

1 ごぼうの皮を包丁の背でこそぎ落として細切りにする。	2 にんじんは、皮ごと細切りにする。	3 フライパンにサラダ油をひき、ごぼうと人参を加え中火でさつと炒める。そして、塩をふる。	4 塩をふって野菜の水分を出すことで、調味料のなじみがよくなる。	5 フライパンの水分がほとんどなくなり野菜がしんなりしてきたら、たかの爪、酒、ナムプラー、みりん、砂糖を加え、混ぜ合わせながら水分が飛ぶまで炒める。
--------------------------------	-----------------------	---	-------------------------------------	---

エスニックきんぴら



フルーツ寒天

フルーツ寒天

材料

水 10	粉寒天 15g	砂糖 適量	果物の缶詰 2缶
---------	------------	----------	-------------

※) 粉寒天は、液体の1~1.5%

作り方

1 鍋に水を入れて沸騰させる。	2 沸騰したら粉寒天と砂糖を入れ、少しの間かき混ぜて完全に寒天を溶かす。	3 型に流し入れあら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。	4 寒天を1cm角に切り分け果物の缶詰とそのシロップを混ぜて出来上がり。
--------------------	---	-----------------------------	---