

今月のレシピ



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ビビンバ
2. 豆腐サラダ
3. 豚肉のキムチ炒め
4. もみだれ

1. ビビンバ

材料・分量

牛挽き肉	150g
もみだれ	大さじ3
長葱みじん切り	大さじ1と1/2
A 煎りごま(白)	大さじ1/2
おろしにんにく	少々
ごま油	大さじ1/2
むき海老	200g
酒	大さじ1と1/2
塩	少々
もやしのナムル	
もやし	250g
塩	小さじ1
ごま油	大さじ1
B 煎りごま(白)	小さじ1
おろしにんにく	少々
胡椒	少々
人参のナムル	
人参	300g
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
煎りごま(白)	小さじ1
ほうれん草のナムル	
ほうれん草	300g
塩	少々
長葱みじん切り	大さじ1
C 薄口醤油	大さじ1
おろしにんにく	1片分
胡椒	少々
ごま油	大さじ1
煎りごま(白)	小さじ1
茹で銀杏	20個
コチュジャン	
D 煎りごま	各適量
ごま油	

作り方

- ① 牛肉はAをからめ胡椒を少々振り炒める。むき海老は背わたを除いて塩水で洗い、酒と塩を振って小鍋で炒るか、電子レンジ加熱する。(1分半)
- ② もやしはひげ根を取り、塩を加えた熱湯2カップで3～4分茹でて水気を切り冷ます。Bでよく和える。
- ③ 人参は斜め薄切りにしてからせん切りにする。フライパンにごま油を熱して炒め、しんなりしたらにんにくと塩で調味しごまを振る。
- ④ ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でて、冷水にとり水気を絞り、4cm長さに切る。ほうれん草にCを加えてよく和えてから、ごま油・煎りごまを入れ、更に全体を和える。
- ⑤ ご飯(1人茶碗1杯分位)5人分にごま油・煎りごま(白)を各大さじ2を混ぜて器に盛り、具を彩りよく盛って銀杏を散らし、Dを混ぜ合わせたものを添える。

ウラへ

2. 豆腐サラダ

材料分量

木綿豆腐	1丁
胡瓜	1本
トマト	1個
生わかめ	30g
レタス	1/2個
みょうが	2個
すりごま	大さじ3
酢	大さじ3
スープ	大さじ3
長葱みじん切り	大さじ2
A 砂糖	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
塩	小さじ1

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルで包み、重石をして15分おき水切りする。
- ② 胡瓜は斜め切り、トマトはくし形に切っておく。わかめはさっと茹でて水に取りざく切り。
- ③ レタスは食べやすくちぎり、みょうがはせん切りにする。
- ④ 器にレタス・奴に切った豆腐・わかめ・トマトを盛り、みょうがを散らしてAをかける。

3. 豚肉のキムチ炒め

材料分量

豚バラ薄切り肉	300g
白菜キムチ	300g
玉葱	1/2個
長葱	1本
万能葱	3~4本
にんにくみじん切り	小さじ1
A 醤油・ごま油	各大さじ1
煎りごま(白)・砂糖	各大さじ1/2
胡椒	少々
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切りAで下味をつける。キムチは汁気を軽く切り、短冊切りにする。
- ② 玉葱は8mm幅のくり型に切り、長葱は斜め細切り、万能葱は小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒め、玉葱と長葱を加えてしんなりするまで炒める。
- ④ キムチを入れて味をからめるように全体を炒め、胡椒を振って万能葱を加えてさっと炒める。

4. もみだれ

材料分量

醤油	1C
砂糖	100g
はちみつ	大さじ1
A みりん	大さじ2
こぶ	7cm
にんにく薄切り	1片分

作り方

- ① Aを煮立て、弱火で灰汁をすくいながら10分煮て、人肌にさまし、酒大さじ2・黒胡椒少々・りんご1/8切れ・レモン輪切り1枚を加えて一晩寝かせて漉す。冷蔵庫で一ヶ月保存。わたを絞って加え、さらに炒めて醤油で味を調える。