

\*\*\* 日替わりメニュー \*\*\*



ちりめんと青ねぎの卵焼き

調理時間：15分 125cal

卵 5個

ちりめん 15g

青ねぎ（万能ねぎ） 4本

だし 30ml

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ1/2

サラダ油 小さじ1

大根 適量

- <1> 青ねぎは小口切りにしておく。卵はボールに割りほぐし、ちりめん、青ねぎ、砂糖、醤油を加えて混ぜる。
- <2> 熱したフライパンに油をなじませ、<1>を1/3量入れ、卵が半熟状になったら手前に巻く。あいたところに油をぬり、卵液の残り1/2量を流し、半熟状になったら巻き、残りを同様にして巻く。
- <3> 人数分に切り分けて器に盛り、おろし大根を添える。

\*\*\* 日替わりメニュー \*\*\*



チキンと野菜のスチームアンチョビソース

調理時間：25分 385cal

鶏もも肉 400g

さつまいも 140g

えびすかぼちゃ 200g

ブロッコリー 120g

アンチョビ 3~4枚

にんにく 1片

白ワイン 50ml

マヨネーズ 大さじ3

レモン汁 大さじ1

サラダ油 小さじ1

- <1> かぼちゃは種とわたを取り、3cm角に切る。さつまいもは1cm厚さの半月切り。ブロッコリーは小房に分ける。
- <2> 蒸気があがった蒸し器に鶏肉と<1>の野菜を並べ入れ、12~15分蒸す。ブロッコリーは5分ほどで先に取り出す。
- <3> アンチョビソースを作る。フライパンに油、みじん切りにしたにんにく、アンチョビを入れ、こがさないように木べらでアンチョビをつぶしながら炒める。白ワインを加えアルコールをとばし少し煮つめたところにマヨネーズ、レモン汁を加えてひと混ぜし火を止める。
- <4> 蒸しあがった野菜を、ひと口大に切り分けた鶏肉を器に盛り、アンチョビソースをかける。

\*\*\* 日替わりメニュー \*\*\*



えびとアスパラのマヨネーズ炒め

調理時間：15分 159cal

えび 240g アスパラガス 8~12本

酒 大さじ1 塩 小さじ1

片栗粉 大さじ1 サラダ油 大さじ2

長ねぎ 1/2本

マヨネーズ 大さじ3

コンデンスミルク 大さじ1

プレーンヨーグルト 大さじ2

ケチャップ 小さじ1

- <1> えびは殻をむき、背側に浅く長い切れ目を入れ、背わたを取る。酒、塩、片栗粉を手でもみこむように混ぜ合わせておく。アスパラガスは根元の皮が堅い部分をむき、根元は4cm長さの斜め切りにする。長ねぎはみじん切り。
- <2> マヨネーズ、コンデンスミルク、プレーンヨーグルト、ケチャップを混ぜておく。
- <3> フライパンを熱し、油大さじ1を入れてなじませ、えびを炒める。火が通ったら取り出し、あいたフライパンに油大さじ1を入れ、長ねぎ、アスパラガスを炒め、全体に油がまわったら水を大さじ2加え、炒め煮にする。アスパラガスに火は通ったらえびを戻し入れ、<2>を加えて全体によく絡める。

\*\*\* 日替わりメニュー \*\*\*



牛肉の八幡巻き

調理時間：20分 346cal

薄切り牛肉 300g

ごぼう 40g

えのきたけ 1束

にんじん 40g

醤油 大さじ1・1/2

みりん 大さじ1・1/2

酒 大さじ1

サラダ油 大さじ1

※ししとう 彩りに

- <1> ごぼう、にんじんは10cm長さの千切りにし、柔らかくなるまでゆでておく。えのきだけは根元を切り落とす。それぞれ、牛肉の枚数（6~8枚）分に分等しておく。
- <2> 牛肉を広げ（牛肉の幅が細い時は端を重ねて2枚並べる。）、<1>を手前に置き、芯にして巻く。
- <3> フライパンを熱し、油大さじ1を入れてなじませ、<2>の巻き終わりを下にして入れ、ころがしながら焼く。全体に焼き色がついてえのきだけがしんなりしたら、しょうゆ、みりん、酒を回し入れ、全体にからめる。
- <4> 食べやすい大きさに切って器に盛る。（彩りに、油で炒めて塩少々で調理したししとうを添えてもよい。）

\*\*\* 日替わりメニュー \*\*\*



新じゃがと新たまねぎのゴロゴロ煮

調理時間：20分 142cal

新じゃがいも 400g

新玉ねぎ 2個

青ねぎ（万能ねぎ） 2本

だし汁 300ml

かたくり粉 小さじ1

砂糖 大さじ1

酒 大さじ1

醤油 大さじ1・1/2

みりん 大さじ1

- <1> 新じゃがいもは皮をむかず、たわしで土を洗い落とし、皮つきの丸のまま電子レンジで6～8分加熱する。大きければ加熱後半分～4等分に切る。新玉ねぎは皮をむき、1/4～1/6の大きさのくし形に切る。青ねぎは小口切りにする。
- <2> 鍋にだし、<1>の玉ねぎ、じゃがいもを入れて火をかけ、煮立ったら砂糖を入れて落としぶたをし、弱火で4～5分煮る。玉ねぎが透明になったら酒、塩を加えてひと煮立ちさせ、醤油、みりんを加えてさらに煮る。
- <3> じゃがいも、玉ねぎが柔らかくなったら同量の水で溶いた片栗粉で、とろみをつける。器に盛り、青ねぎをちらす。

\*\*\* 日替わりメニュー \*\*\*



豚しゃぶナムル

調理時間：25分 255cal

豚肩ロースしゃぶしゃぶ用肉 300g

にら 1束 ほうれん草 1束

チンゲン菜 2株 にんじん 40g

もやし 80g 長ねぎ 5cm

にんにく 1片 白ごま 大さじ1

砂糖 小さじ1 醤油 大さじ2

ごま油 大さじ2

- <1> チンゲン菜は1枚ずつはがして4cm長さに切る。軸の部分は5mm幅に、葉は半分に切り、熱湯でゆで、水にとって冷まし、水を絞る。にんじんは4cm長さの千切りにし同様にゆでる。にら、ほうれん草はそれぞれかためにゆで、水にとって冷まし、水気を絞って4cm長さに切る。もやしはさっとゆでて、水を絞る。
- <2> 豚肉は1枚ずつ広げて熱湯に入れ、火が通ったら冷水に取り、水気を切る。
- <3> たれを作る。長ねぎ、にんにくをみじん切りにし、白すりごま、砂糖、醤油、ごま油を混ぜる。（お好みえ種を取った赤とうがらしを。）
- <4> 盛り付け直前に、<1><2>で準備したそれぞれの材料に、<3>のたれをからめ盛りつける。