

## 絶品シーフードカレー



### 材料(4人分)

溶け込むカレー	8皿分
豚バラ肉	約400g
人参	4本
玉ねぎ	2個
人参すりおろし	1本
しめじ	2袋
マイタケ	2袋
シーフードミックス	約4袋
塩胡椒	少々
水	1000ml
サラダ油	適量

### 作り方

①人参は乱切りにし、玉ねぎは薄切りにする。(人参のすりおろしも作る)。豚バラは適度なサイズに切る。しめじ、マイタケは手でほぐしておく。

②サラダ油を適量入れ、豚バラ肉を炒め、塩コショウを振る。⇒一度、別皿にあげる。

③乱切りにした人参を炒め、軽く焦げ目がついたら、まいたけ、しめじ、玉ねぎを入れ、玉ねぎが艶色になるまで炒める。豚バラ肉を戻して炒める。(中火)

④水を入れて、シーフードミックスとすりおろし人参を入れて煮込む。(沸騰したら、アクを取りながら煮込む)。

※エビアレルギーの方がいる場合は、その班の方の一つの鍋はエビは事前に解凍後、電子レンジでチンしておき、それを直前に入れます!!

※本日はミーティングの日なので、ここまで出来たら、煮込み時間中にミーティングをします♪

⑤沸騰後は約20分程度。鍋のふたを少し開けて下さい。(弱火～中火)

⑥いったん火を止め、ルウを割り入れ、良く溶かします。

⑦弱火で時々かきまぜながら、とろみが出るまで煮込み、完成です♪

### キャベツとツナの簡単マヨサラダ(8人分)

・カットサラダキャベツ	2袋
・ツナ缶	2缶
・コーン缶	1缶

①ツナ缶の油は切っておく。

上記したものをボールで混ぜ合わせる。

②お好みでマヨネーズと塩コショウを振っていただきます。

# [R5.1.28]サタデークッキング ミルフィーユビーフカツ&クラムチャウダー

## <クラムチャウダー> 全員分(15~20人程度) B班

オリーブオイル	適量
冷凍みじん切り玉ねぎ	全量
カットしめじ	全量
にんにくチューブ	全量
A 冷凍あさり	全量
A 白ワイン	全量
B 冷凍新ジャガイモ	全量
B コンソメキューブ	1/2個×人数分
B 水	150cc×人数-1000cc
C 豆乳	全量(1000cc)
C 水溶き片栗粉	片栗粉大さじ5
C 塩こしょう	お好みで

ともの調味料の残りを消費するためのレシピのため、いつもよりおおざっぱな書き方です。ご了承ください。

1. オリーブオイルで玉ねぎとしめじとにんにくを炒める(IH調理器)
2. Aを入れて火にかけ、あさりの口が開いたら、あさりだけ取り出す。
3. 残りの入った鍋に、Bを入れて煮込む。(この間に、ビーフカツ作り)
4. 最後にCとあさりを入れ、沸騰直前で火を止める。

## <パン> 全員分 B班

ロールパン	2個×人数分
-------	--------

1枚のキッチンペーパーの上に、2個ずつパンを置く

## <サラダ> 全員分 A班

D トマト	3つ程度
D カットサラダ	全量
D 冷凍アボカド	全量
D 青じそドレッシング	適量

1. トマトをサイコロ大に切る。
2. アボカドの袋にドレッシングを少量入れ、レンジで解凍する。
3. 大皿を先に並べる。
4. Dを全部混ぜ合わせる。
5. 皿の端に盛りつける。(ビーフカツを乗せる場所を空けておく)

## <ビーフカツのソース> 全員分 A班

E 赤ワイン	全量
E 粒マスタード	全量
E ウスターソース	小さじ1×人数分

Eを小鍋で混ぜながら熱し、沸騰してから火を止める。

## <ミルフィーユビーフカツ> 全員分 A班 B班

牛肉切り落とし	2枚(約100g)×人数分
スライスチーズ	1/2枚×人数分

F 塩こしょう	適量
F 小麦粉	適量
F とき卵	卵1/2×人数分
F パン粉	適量

1. (下準備)Fを、ボウル等にそれぞれ出す。チーズを半分にしぎる。約20cm幅のホイルを人数分用意する。

サラダ油	適量
------	----

2. 各自ホイルの上で、肉1枚を3つ折りする。チーズを乗せ、3つ折りにしたもう1枚の肉を乗せる。上から押さえる。両面に塩コショウをふる。(チーズは、お好みで省いてよい。)
3. 両面に塩コショウをふり、全体に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす。最後にまた上から押さえる。
4. フライパンにサラダ油を1cmくらいの深さに熱し、両面を揚げ焼きする。ソースをかけて完成。

## R5.1.21 サタデークッキング

# 中華丼 & サンラータン 酸辣湯風スープ

### 材料

#### ◆中華丼

材料	6~7人前	8~9人分
白菜	350g (約 1/8 株)	450g (約 1/4 株)
人参	1.5 本	2 本
タケノコ(水煮)	350g	450g
豚バラ肉	350g	450g
むきエビ(冷凍)	24~28 尾 (1人4尾位)	32~36 尾 (1人4尾位)
きくらげ(乾燥)	20g	30g
うずら卵(水煮)	18~21 個 (1人3個)	24~27 個 (1人3個)
水	2100ml	2700ml
●醤油	210ml	270ml
●料理酒	100ml	130ml
●中華スープの素	小さじ 3.5	小さじ 4.5
●鶏がらスープの素	小さじ 3.5	小さじ 4.5
塩	小さじ 1/2 強	小さじ 1 弱
黒こしょう	小さじ 1/2 強	小さじ 1 弱
◇水溶き片栗粉 片栗粉 水	大さじ 7 210ml	大さじ 9 270ml
ごま油	大さじ 3.5	4.5

#### ◆酸辣湯風スープ

材料	約10人分	約15人分
豆腐	1丁半	2丁
きざみねぎ	適量	適量
卵	5 個	7 個
お湯	2000ml	3000ml
★しょうがチューブ	大さじ 1	大さじ 1.5
★鶏がらスープの素	大さじ 3.5	大さじ 5
★醤油	大さじ 5	大さじ 7.5
★酢	大さじ 5	大さじ 7.5
サラダ油	適量	適量
ラー油	お好みで	お好みで

### 作り方

#### 【準備】

- ・スープ用のお湯をわかしておく
- ・お米をとき炊いておく(1人あたり 0.6 合分)
- ・きくらげを水でもどしておく
- ・冷凍エビを塩水(1L あたり大さじ1)で解凍しておく

#### 1. <材料を下ごしらえする>

- ・人参… 皮をむいて短冊切りにする
- ・白菜… 葉と芯の部分に分け、葉はざく切りにし、芯は 2cm 幅のそぎ切りにする
- ・タケノコ… 水を切り短冊切りにする
- ・豚バラ肉… 約 2 cm幅に切る
- ・きくらげ… 適当な大きさに切る
- ・豆腐(スープ用)… 約 1 cm角に切る



#### 2. <中華あんを作る>

中火で熱したフライパンにごま油をひき、豚バラ肉を入れ色が変わるまで炒めるその後、人参、タケノコ、エビ、きくらげを入れて炒める

#### 3. 全体に油が馴染んだら水を入れ、中火で煮立たせる

#### 4. 白菜を入れ蓋をする 中火で 3 分程煮たら、●印の調味料を入れて混ぜる

#### 5. 中火のままうずら卵の水煮を入れて、塩と黒こしょうで味を調える

#### 6. 水溶き片栗粉を回し入れて、とろみが付くまで中火で煮たら火から下ろし、ごはんをよそった器に中華あんをかけたら完成!

#### 7. <スープを作る>

中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、溶いた卵を入れる。ブクブクと泡だってきたら箸で大きくかき混ぜ、少し焼き色のついた大きめの煎り卵を作る。

#### 8. 沸かしておいたお湯に、★印の調味料を入れ、豆腐、きざみねぎを加えて完成。

