

2021年6月の献立



アスパラガスとパプリカのピクルス

材料（2人分）

アスパラガス	80 g
黄パプリカ	40 g
ミニトマト	60 g
酢	12 g (大さじ1弱)
砂糖	4 g (小さじ1強)
塩	0.6 g (2つまみ)

【作り方】

- 1 調味料を合わせ、ピクルス液を作る。
- 2 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 3 アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーで剥き、4センチの長さに切って、熱湯でさっと湯がく。
- 4 全ての野菜をピクルス液に漬け込み、冷蔵庫でよく冷やす。

野菜たっぷりジャージャー麺

材料 (2人分)

中華めん	280 g
豚もも	80 g
干しシイタケ	6 g
茹でたけのこ	40 g
根深ねぎ	40 g
にんにく	2 g
しょうが	2 g
ごま油	4 g (小さじ1強)
中華だし	40 g (1/5 カップ)
トウバンジャン	6 g (小さじ1)
テンメンジャン	10 g (小さじ1・1/2 弱)
こいくちしょうゆ	6 g (小さじ1)
砂糖	5 g (小さじ2 弱)
片栗粉	2 g (小さじ2/3)
根深ねぎ	6 g
きゅうり	40 g

[作り方]

- 1 茹でたけのこは粗みじん切り、干しシイタケは水で戻し、みじん切りにする。
- 2 しょうが、にんにく、ねぎをみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがを炒める。いい香りがしてきたら、ねぎをよく炒め、豚ミンチ、トウバンジャンを加えて更に炒める。
- 4 ゆでたけのこ、干しシイタケ、中華スープ、テンメンジャン、こいくちしょうゆ、砂糖を入れ、水分が少なくなるまで炒める。
- 5 水溶き片栗粉を入れ、トロミをつける。
- 6 ゆでた中華麺に、肉みそをのせ、きゅうり、白髪ねぎを盛り付ける。

きのこと豆苗の卵炒め

材料 (2人分)

しめじ	40 g
まいたけ	40 g
豆苗	40 g
卵	60 g
ごま油	4 g (小さじ1強)
こいくちしょうゆ	6 g (小さじ1)

[作り方]

- 1 まいたけとしめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。豆苗は根を落とし、半分の長さに切る。卵を溶いておく。
- 2 フライパンにごま油を引き、しめじとまいたけを炒めしょうゆで調味する。
- 3 溶いた卵を加え、半分くらい火が入ったところで豆苗を入れて軽く混ぜ、火をとめる。