

2021年7月の献立



キャベツの塩こうじ和え

材料（2人分）

キャベツ	120g
みょうが	10g
塩こうじ	10g
レモン汁	6g(小さじ1強)
しそ	2g

【作り方】

- 1 キャベツを 5mm の千切りにし、塩こうじ・レモン汁を加えて揉む。
- 2 よくなじんだら、斜め切りにしたみょうがを加える。
- 3 最後に千切りにしたしそを加えて完成。

ぶっかけ冷やし麺

材料（2人分）

ひやむぎ(ゆで)	400g
中華だし	160g
濃口しょうゆ	20g(大さじ 1 強)
みりん	20g(大さじ 1 強)
ごま油	4g(小さじ 1)
鶏むね肉(皮なし)	80g
酒	4g(小さじ 1 弱)
卵	40g
砂糖	1.6g(小さじ 1/2 強)
食塩	0.2g(少々)
油	2g(小さじ 1/2)
なす	100g
ごま油	6g(大さじ 1/2)
濃口しょうゆ	3g(小さじ 1/2)
酒	3g(小さじ 1/2 強)
顆粒中華だし	1g
トマト	60g
オクラ	20g
いりごま	4g(大さじ 1 強)

【作り方】

～かけダレ～

- 1 中華だし、濃口しょうゆ、みりん、ごま油を混ぜたものを火にかけ、冷ましておく。

～茹で鶏～

- 2 鶏むね肉は酒で臭みを取り、茹で終わったらそぎ切りにする。

～錦糸卵～

- 3 卵に砂糖と食塩を加えて、油を引いたフライパンで錦糸卵を焼き、千切りにする。

～なすの中華炒め～

- 4 なすをざく切りにし、ごま油で炒め、濃口しょうゆ・酒・中華だしを加える。
- 5 ④の粗熱が取れたらざく切りにしたトマトといりごまを合わせる。
- 6 茹でたひやむぎの上に、②③⑤と厚さ 2mm の輪切りにしたオクラを盛りつけ、①をかけたら完成。

豚ももとにんにくの芽の辛味炒め

材料（2人分）

豚もも肉(脂身なし)	60g
濃口しょうゆ	2g(小さじ 1/3)
酒	2g(小さじ 1/2 弱)
片栗粉	3g(小さじ 1)
にんにくの芽	60g
たけのこ(ゆで)	40g
干ししいたけ	4g
根深ねぎ	40g
しょうが	2g
ごま油	4g(小さじ 1)
中華だし	20g
トウバンジャン	2g(小さじ 1/3)
濃口しょうゆ	5g(小さじ 1 弱)
酒	5g(小さじ 1)
砂糖	2g(小さじ 1 弱)

【作り方】

- 1 にんにくの芽を長さ 4cm に切り、たけのこは長さ 4cm の薄切りにする。
- 2 水で戻した干ししいたけは幅 2mm 切り、根深ねぎは斜めの薄切りにする。
- 3 豚もも肉に濃口しょうゆと酒につけ、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにごま油を引き、おろししょうがを炒めたら③を焼く。
- 5 にんにくの芽、たけのこ、干ししいたけ、根深ねぎ、調味料を加えてよく炒めたら完成。

もも

材料（2人分）

もも	160g
----	------

【作り方】

- 1 ももは、皮をむき、種を取ってくし切りにする。