2021年8月の献立

鮭の黒酢焼き

材料（2人分）

鮭	140g(2 切れ)
酒	4g(小さじ 1 弱)
黒酢	4g(小さじ 1 弱)
みりん	4g(小さじ 2/3)
濃口しょうゆ	4g(小さじ 2/3)
薄力粉	4g(小さじ 1 強)
ズッキーニ	60 g

[作り方]

1. 鮭を調味液つけておき、薄力粉をまぶす。
2. クッキングシートを敷いた鉄板に鮭を並べ 220℃で 10 ～ 15 分焼く。

≪付け合せ≫

3. ズッキーニを幅 1 cmの輪切りにする。
4. 鮭と一緒に色がつくまで焼く。
5. 焼きあがった鮭を器に盛り付け、ズッキーニを添えたら完成です。

吉野汁

材料（2人分）

大根	20g
ごぼう	20g
人参	10g
板こんにゃく	20g
木綿豆腐	30g
ごま油	2g(小さじ 1/2)
かつお・昆布だし	260g
濃口しょうゆ	6g(小さじ 1)
食塩	0.6g(少々)
片栗粉	10g(大さじ 1 強)
こねぎ	2g

[作り方]

1. 大根、人参は 5 ㎜のいちょう切りをする。こんにゃくはスプーンでちぎり、ごぼうは乱切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、こんにゃくをしっかりといる。
3. ①とかつお・昆布だしを加える。
4. 野菜に火が通ったら、濃口しょうゆと食塩を加えて調味する。
5. さいの目切りをした豆腐を加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
6. 最後にこねぎを散らして完成。

長いもののり塩バター

材料（2人分）

長いも	120g
バター	3g
食塩	0.4g(少々)
青のり	0.2g

[作り方]

1. 長いもは 5 ㎜程度の半月切りにする。
2. フライパンにバターをひき、長いもを炒め、火が通ったら青のりと食塩を入れて盛り付ける。

寒天の葛切り風

材料（2人分）

粉寒天	2g
砂糖	4g(小さじ１強)
水	160g
黒砂糖	6g(小さじ2)
水	24g
きな粉	2g
食塩	0.2g(少々)

[作り方]

1. 粉寒天と砂糖と水を鍋に入れ、寒天を十分に煮溶かす。
2. 寒天の流し型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
3. 固まったら、ところてん状の細切りにする。
4. 黒みつ：黒砂糖と水をとろみがつくまで煮溶かし、冷ます。
5. ③を器に盛り付け、黒みつときな粉をふりかける。

十六穀ご飯

材料（2人分）

精白米	120g
十六穀米	20g

[作り方]

1. 精白米・十六穀米を一緒に炊飯する。