

2021年10月の献立



炊き込みご飯

材料（2人分）

精白米	100g
しらたき	40g
油揚げ	10g
生しいたけ	40g
まいたけ	40g
にんじん	20g
濃口しょうゆ	10g(小さじ2弱)
酒	10g(小さじ2)
甘ぐり	20g

【作り方】

- 1 精白米を洗う。
- 2 しらたきは水で洗い、米粒大の大きさにカット、その後お湯で湯がきザルにあげ、フライパンで炒り水気を飛ばし、臭みをとる。しいたけは2センチの千切りにし、まいたけは石づきを取り小房にわける。にんじんは2センチの拍子切り、油揚げは2センチ5ミリ幅にカットする。
- 3 米を浸水し、炊飯直前にしょうゆ、酒をいれかきまぜてその上に食材を入れて炊飯する。

冬瓜とえびの薄くず煮

材料（2人分）

冬瓜	160g
えび	40g
酒	2g(小さじ 1/2)
だし汁	60g(大さじ 4)
濃口しょうゆ	6g(小さじ 1)
みりん	6g(小さじ 1)
片栗粉	2g(小さじ 2/3)
さやいんげん	20g

【作り方】

- 1 冬瓜は皮をむいて、ワタとタネをとり一口大強にカットする。
- 2 えびは皮をむいて背ワタをとり、酒をふって一口大にカットしておく。
- 3 インゲン筋は筋をとり、さっと湯がいて斜めにカットしておく。
- 4 だし汁にえび、冬瓜の順に入れ調味料を入れて煮込む。（冬瓜が煮崩れることがあるので注意）
- 5 片栗粉に水を入れ、④の煮汁にトロミをつける。

パプリカの焼き浸し

材料（2人分）

赤パプリカ	40g
黄パプリカ	40g
ズッキーニ	40g
だし汁	40g(大さじ 3 弱)
濃口しょうゆ	4g(小さじ 2/3)
かつお節 2	2g

【作り方】

- 1 パプリカを一口大にカットし、ズッキーニは2 か所皮をむいて
- 2 だし汁にしょうゆを合わせておく。
- 3 フライパンに①を入れて、焼き目がつくまで焼いていく。
- 4 ③で焼いた野菜を温かいうちに②の中に入れて味をしみこませる。
- 5 お皿に盛り付けし、最後にかつお節をかけて完成。

れんこんつくね

材料（2人分）

豚ももひき肉	120 g (脂身なし)
根深ねぎ	60g
れんこん	60g
しょうが	4 g (小さじ 1 弱)
卵	10g
片栗粉	2g (小さじ 2/3)
油	2g (小さじ 1/2)
しそ	4g
濃口しょうゆ	6g (小さじ 1)
酒	6g (小さじ 1 強)
大根	60g
すだち	20g

【作り方】

- 1 根深ねぎをみじん切りにし、油で炒め冷ましておく。
- 2 れんこんは5ミリ角の大きさにカットし、水にさらしておく。その後水を切っておく。
- 3 大根おろしを作り、しそを千切りし水にさらしておく。すだちは1/2にカットしておく。
- 4 ボールに①、②、豚ももひき肉、おろししょうが、溶き卵、片栗粉を入れて粘りがでるまで混ぜる。
- 5 ③で作ったタネを半分に分けて、それを3等分に分けておく。
- 6 フライパンに油を入れ、④で分けたタネを小判型に焼いていく。
- 7 お皿に焼いたつくねを盛り付け、大根おろし、しそ、すだちをのせて完成。

オレンジ

材料（2人分）

オレンジ	120g
------	------

【作り方】

- 1 皮をむいて食べやすい大きさにカットし、盛り付ける。