

## 2021年11月の献立



### なすとしいたけの肉味噌のせ

#### 材料（2人分）

なす	80g	
しいたけ	30g	
ごま油	2g(小さじ 1/2)	
鶏ひき肉	40g	
B	ごま油	4g(小さじ 1)
	白みそ	12g(大さじ 2/3)
	砂糖	4g(小さじ 1 強)
	みりん	8g(小さじ 1 強)
	酒	8g(大さじ 1/2 弱)
ゆず果汁	1.6g	
ゆず皮	0.4g	

#### 【作り方】

- 1 肉味噌は、あらかじめ B を混ぜ合わせ、ひき肉と一緒にダマにならないよう、木べらでよく混ぜながら加熱する。
- 2 ①にゆず果汁と皮を加え、香りづける。
- 3 なすは輪切りにし水にさらす。しいたけはいちょう切りにする。
- 4 ③をグリルし、肉味噌と盛り付ける。

## さつまいもの豆乳スープ

### 材料 (2人分)

さつまいも	80g
玉ねぎ	60g
ベーコン	10g
バター	4g
和風だし	300g
豆乳	60g
濃口しょうゆ	4g
塩	1.0g(小さじ 1/6)

### [作り方]

- 1 さつまいもはよく洗い、皮がついたまま 1.5 cm のいちよう切りにする。
- 2 玉ねぎは厚さ 1cm の薄切りにする。
- 3 ベーコンは、1cm 幅にカットする。
- 4 ①～③をバターで炒め火が通ったら、和風だし・豆乳を加え、濃口しょうゆ・塩で調味する。

## あじの胡麻焼き

### 材料 (2人分)

あじ	140g(2切れ)	
A {	濃口しょうゆ	6g(小さじ 1)
	みりん	6g(小さじ 1)
いりごま	4g	
かぶ	60g	
塩	0.4g	

### [作り方]

- 1 あじを下味 A に漬け込む。
- 2 漬け込んだあじの皮目に胡麻をつける。
- 3 かぶはくし形に切り、塩をふる。
- 4 あじとかぶをオーブンで焼いて、盛り付ける。

## ごはん

### 材料 (2人分)

精白米 160g

### [作り方]

- 1 分量の米を浸水させて、炊飯する。

## 柿

### 材料 (2人分)

柿 140g

### [作り方]

- 1 皮をむき、食べやすい大きさにカットする。