

2022 年 1 月の献立



甘鯛のさらさ蒸し

材料（2人分）

甘鯛	140g(3 枚卸し 2 枚)
塩	0.4g(少々)
酒	6g(小さじ 1 強)
白ねぎ	40g
人参	20g
生しいたけ	30g
三つ葉	6g
だし汁	20g(大さじ 1 強)
濃口しょうゆ	6g(小さじ 1)
みりん	6g(小さじ 1)

【作り方】

- 1 甘鯛は酒・塩をしておく。
- 2 人参・しいたけ・三つ葉を 4 cm の細切りにする。
- 3 根深ねぎは 4 cm の白髪ねぎにし、水につけておく。
- 4 ①の甘鯛を蒸し器で、火が通るまで蒸す。
- 5 ④の水気を捨て、②③をのせて、調味料をかけ、さらに蒸して盛り付ける。

キンパ風巻き寿司

材料（2人分）

	精白米	120g
	焼きのり	2g
牛肉	牛もも肉	60g
	ごま油	1g(小さじ 1/3 弱)
	濃口しょうゆ	4g(小さじ 2/3)
	砂糖	1g(小さじ 1/3)
	しょうが	1g
	たくあん	20g
ほうれん草	ほうれん草	30g
	顆粒だし	0.4g(少々)
	ごま油	0.6g(少々)
人参	人参	30g
	顆粒だし	0.4g(少々)
	ごま油	0.6g(少々)
	いりごま	2g(小さじ 1 弱)

[作り方]

- 1 精白米を浸水し、炊飯する前に水を大さじ 1 杯ひく。
- 2 牛肉：ごま油ですりおろしたしょうがと牛肉を炒め、調味料を加え汁気がなくなるまで煮詰める。
- 3 たくあん：1cm 角の棒状に切る。
- 4 人参：人参はせん切りにし、顆粒だしとごま油で和える。
- 5 ほうれん草：根が付いたままよく洗って、熱湯でゆがき、水にとり、顆粒だしとごま油で和える。
- 6 巻きすに焼きのりをのせ、①のご飯を手前 1cm、巻き終わりも 3 cm 空けて、白飯をのせる。
- 7 手前からたくあん・牛肉・人参・ほうれん草の順に置き、たくあんを軸に手前に引きながらきつめに巻く。
- 8 巻き終わったら、もう一度巻きすで巻きなおし、形を整える。
- 9 輪切りにし、表面にいりごまを散らす。

ゆかり和え

材料（2人分）

ささみ	40g
酒	2g(小さじ 1/2 弱)
きゅうり	60g
もやし	40g
ごま油	1.0g(小さじ 1/4)
ゆかり	1.6g(小さじ 1/2 強)

[作り方]

- 1 ささみに酒をして、ゆがきほぐしておく。
- 2 きゅうりは斜め切りにして千切りにし、分量外の塩でもんで、よく水洗いをする。
- 3 もやしは根を取り、さっと湯がく。
- 4 ①～③をゆかりとごま油で和える。

呉汁

材料（2人分）

大豆(水煮)	40g
ごぼう	20g
人参	10g
里芋	30g
干ししいたけ	1.0g
米みそ	12g(大さじ 2/3)
だし汁	260g(計量カップ 1・1/3)
葉ねぎ	2g

【作り方】

- 1 人参はいちょう切り、ごぼう・里芋は乱切りにする。
- 2 干ししいたけは水に戻し千切りにして、①と一緒にだし汁で軟らかくなるまで煮る。
- 3 ゆで大豆に②のだし汁を少し足し、滑らかになるまでミキサーにかける。
- 4 ③とみそを溶き、味を調べ、小口切りにしたねぎを散らす。

柚子ゼリー

材料（2人分）

ゆず果汁	20g(大さじ 1 強)
はちみつ	16g(小さじ 2 弱)
水	120g(計量カップ 3/5)
ゼラチン	4g(小さじ 1 強)
水(ゼラチン膨潤用)	20g(大さじ 1 強)

【作り方】

- 1 ゼラチンを水でふやかす。
- 2 ゆずを絞り、果汁を取り出し、盛り付け用のゆず皮を切っておく。
- 3 鍋に①と水・はちみつを入れ、火にかける。
- 4 しっかりとゼラチンを溶かしたら、ゆず果汁を入れて火を止める。
- 5 ④の荒熱をとり、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 盛り付けの際に、上からゆず皮を盛り付ける。