

2022年2月の献立



ささみのピリ辛和え

材料 (2人分)

| | |
|--------|--------------|
| ささみ | 40g |
| 酒 | 4g(小さじ1弱) |
| きゅうり | 60g |
| わかめ | 40g |
| 練りごま | 4g(小さじ2/3) |
| 濃口しょうゆ | 4g(小さじ2/3) |
| みりん | 6g(小さじ1) |
| 豆板醤 | 1.0g(小さじ1/6) |

[作り方]

- 1 ささみに酒を振って湯がき、火が通ったら、火を止めてそのまま冷まし、ほぐす。
- 2 きゅうりは縦半分にし、斜めスライスに切り、分量外の塩でもむ。
- 3 わかめはさっと湯がき、適度な長さに切る。
- 4 塩もみしたきゅうりはよく水洗いし、そのほかの具材と調味料をよくなじませて、完成。

中華丼

材料 (2人分)

| | |
|-----------|---------------|
| 精白米 | 160g |
| 大麦 | 20g |
| 豚もも(脂身つき) | 60g |
| いか | 40g |
| 玉ねぎ | 60g |
| 人参 | 20g |
| しめじ | 40g |
| きくらげ | 2g |
| 白菜 | 80g |
| うずらの卵(ゆで) | 20g(2個) |
| にんにく | 1.0g |
| しょうが | 1.0g |
| ごま油 | 6g(大さじ 1/2) |
| 酒 | 6g(小さじ 1強) |
| 中華スープ | 80g(1/2 カップ弱) |
| 薄口しょうゆ | 6g(小さじ 1) |
| 食塩 | 1.0g(小さじ 1/6) |
| 白こしょう | 0.06g(少々) |
| 片栗粉 | 2g(小さじ 1/2) |

[作り方]

- 1 精白米と大麦を浸水し、炊飯する。
- 2 きくらげを水にもどし、食べやすい大きさに切る。
- 3 にんにく・生姜はみじん切り、豚もも・いか・野菜は食べやすい大きさに切る。
- 4 中華鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうがを加えて、さらに炒めて香りをだし、豚もも・いかを炒めて、酒を加える。
- 5 白菜以外の野菜を加え、さらに炒める。
- 6 中華スープを加え、具材に火が通ったら、調味料と白菜・うずらの卵を入れて、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

不知火

材料 (2人分)

| | |
|-----|------|
| 不知火 | 160g |
|-----|------|

えびワンタンスープ

材料 (2人分)

| | |
|--------|-----------------|
| ワンタンの皮 | 16g(6枚) |
| えび | 30g |
| れんこん | 30g |
| 生姜 | 2g |
| 酒 | 2g(小さじ 1/2 弱) |
| 食塩 | 0.4g(ひとつまみ) |
| 中華スープ | 300g(1・1/2 カップ) |
| 濃口しょうゆ | 6g(小さじ 1) |
| 酒 | 6g(小さじ 1) |
| 食塩 | 0.4g(ひとつまみ) |
| 黒こしょう | 0.06g(少々) |
| こねぎ | 4g |
| ラー油 | 2g(小さじ 1/2) |

[作り方]

- 1 えびは分量外の片栗粉をまぶし、もみ洗いして臭みを取り、キッチンペーパーで水気をふき取り、包丁でたたく。
- 2 れんこんは皮をを剥き、食感が残るくらいの粗みじん切りにする。こねぎは小口切りに、しょうがはすりおろす。
- 3 ②に酒と塩を加えて混ぜ、ワンタンの皮に包む。この時、破れないように注意し、空気が入らないように、きっちりとつつむ。
- 4 沸騰したお湯に、ワンタンをいれ湯がき、先に器に盛る。
- 5 中華スープに調味料を加えて火にかけ、沸騰したら、器に注ぐ。ラー油・黒こしょう・こねぎを散らして完成。