

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て、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。