

2022年6月の献立



エリンギのガーリックバターソテー

材料（2人分）

エリンギ	140g
ベーコン	10g
有塩バター	4g（小さじ1）
にんにく	1g
濃口しょうゆ	4g（小さじ2/3）
黒こしょう	0.06g（少々）

【作り方】

- 1 エリンギは5mm強の厚さの薄切りに、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- 2 フライパンにバターを熱し、すりおろしたにんにくを加えて、香りが立ったところに、エリンギ、ベーコンを加え、表面がほんのり焦げ色がつく程度に炒める。
- 3 調味料を加え、軽く炒めて完成。

南関あげの黒米いなり

材料（2人分）

精白米	100g
黒米	20g
酢	8g(小さじ 2 弱)
砂糖	4g(小さじ 1 強)
塩	1g(小さじ 1/6)
柴漬け	10g
南関あげ	30g
濃口しょうゆ	4g(小さじ 2/3)
砂糖	4g(小さじ 1 強)
三つ葉	6g

【作り方】

- 1 精白米を洗い、黒米を加えて、米の重量の 1.2 倍の水に 30 分間浸水し、炊く。
- 2 南関あげは、沸騰したお湯の中に 1 枚ずつ入れ、あげが破れないように湯通しし、ざるにあげ、冷まし、半分に切る。
- ②と調味料を鍋に入れ、水分がなくなるまで、煮詰める。
- 4 すし酢の調味料を小鍋に入れて一度火にかけ合わせておく。炊きあがったごはんに戻しかけて、蒸らす。
- 5 柴漬けはみじん切りに、三つ葉は長いままさっと茹がく。
- 6 蒸らした酢飯に柴漬けを加え、切るように混ぜながら冷ます。
- 7 酢飯は 6 等分し、俵型にまとめ、南関あげで包み、三つ葉を巻く。

さくらんぼ

材料（2人分）

さくらんぼ	140g
-------	------



ヘルシー太平燕

材料（2人分）

豚もも肉(脂身なし)	40g
バナメイエビ	40g
イカ	40g
にんじん	20g
たけのこ	40g
キャベツ	40g
きくらげ(乾燥)	1g
しらたき	80g
ごま油	6g(小さじ弱)
しょうが	2g
酒	6g(小さじ弱)
鶏がらスープ	360ml(1.5 カップ弱)
濃口しょうゆ	6g(小さじ 1)
塩	0.6g(少々)
うずらの卵(ゆで)	20g

【作り方】

- 1 豚もも肉とイカは一口大に、エビは背ワタを取り開く。
- 2 にんじん、たけのこ、水にもどしたきくらげは薄切りに、キャベツは千切り、しょうがはみじん切りにする。
- 3 しらたきはしっかりと茹で、さらに、水気を飛ばすために乾煎りする。
- 4 鍋にごま油を熱し、しょうがを加え、豚もも、イカ、エビを加えて炒め、酒を振る。
- 5 キャベツ以外の野菜としらたきを加えて、さらに炒める。
- 6 鶏がらスープを加えて、食材に火が通ったら、うずらの卵とキャベツを加える。ひと煮立ちしたら、調味料を加えて、味を整えて完成。