

2022 年 9 月の献立



空芯菜の中華いため

材料（2人分）

空芯菜	60 g
エリンギ	40 g
にんにく	2g
鷹の爪(輪切り)	0.2 g
ごま油	4 g (小さじ 1 弱)
こいくちしょうゆ	2 g (小さじ 1/3 弱)
食塩	0.6 g (少々)

【作り方】

- 1 空芯菜は 5 cm の長さに切り、茎と葉に分けておく。エリンギは 3 cm 長さの薄切り、にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、にんにく、鷹の爪を加え、じっくりと火を通す。
- 3 強火にし、空芯菜の茎の部分とエリンギを加え、やや火が通ったら、調味料を加える。
- 4 最後に、葉の部分を加える、火を止めて、盛り付ける。※余熱でかなり火が入ります

かぼちゃサラダ

材料（2人分）

かぼちゃ	90 g
プロセスチーズ	30 g
干しぶどう	6g
食塩	0.4g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)
シナモン	0.06g(少々)
アーモンドスライス	0.2g

【作り方】

- 1 かぼちゃは皮をむき、乱切りにして、湯がき、火が通ったら、湯を捨てて、水分を飛ばす。
- 2 熱いうちに潰して、調味料を加え、粗熱が取れたら、角切りにしたチーズ、干しぶどうを加えて、荒く混ぜる。
- 3 器に盛り付け、アーモンドスライスを散らして、完成。

ココナッツ杏仁～マンゴーを添えて～

材料（2人分）

牛乳	164ml(3/4 カップ強)
ココナッツミルク	30g(大さじ 2)
砂糖	6g(小さじ 2)
粉寒天	0.4g(少々)
アーモンドエッセンス	0.06g(少々)
マンゴー	60 g
ミントの葉	0.2g(2 枚)

【作り方】

- 1 牛乳、砂糖、寒天を火にかけ、完全に煮溶かす。
- 2 火を止めて、アーモンドエッセンス、ココナッツミルクを加え、水を張ったボールに鍋底をつけて、粗熱をとる。
- 3 寒天液は混ぜ続け、液が固まり始めたら（とろみが出てきたら）、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 さいの目にカットしたマンゴーを杏仁豆腐の上に盛り付け、ミントの葉を飾って、完成。

麻婆なす

材料（2人分）

豚ももひき肉(脂身なし)	100g
なす	160g
青ピーマン	40g
赤ピーマン	20g
ゆでたけのこ	40g
干しいたけ	4g(小4枚)
根深ねぎ	40g
にんにく	2g
しょうが	2g
ごま油	6g(大さじ 1/2)
豆板醤	4g(小さじ 1 弱)
中華スープ	60ml(1/4 カップ)
赤みそ	6g(小さじ 1)
こいくちしょうゆ	6g(小さじ 1)
砂糖	2g(小さじ 1 弱)
片栗粉	2g(小さじ 1 弱)

【作り方】

- 1 なすは厚めの拍子切り、ピーマンは長めの乱切り、戻した干しいたけとゆでたけのこは粗みじん、根深ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、根深ねぎ、豆板醤を炒める。
- 3 豚ひき肉、ゆでたけのこ、しいたけを加えて炒め、さらになすを加えて、炒める。
- 4 中華だし、調味料を加え、具材に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にピーマンを加えて、完成。

麦ごはん

材料（2人分）

精白米	140g
押麦	20g

【作り方】

- 1 精白米と押し麦は洗米後、重量の 1.5 倍の水で 30 分間浸水し、炊飯する。
- 2 炊きあがったら、器に盛り付ける。