

# 2022年11月の献立



## 豆苗のオイスターソース炒め

### 材料（2人分）

豆苗	60g
ミニトマト	60g
にんにく	3g
油	4g(小さじ1強)
中華だし(顆粒)	0.6g(少々)
オイスターソース	8g(小さじ1強)
ブラックペッパー	0.06g(少々)

### 【作り方】

- 1 豆苗は根を切り、2分の1の長さに、ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、薄切りしたニンニクを炒め、豆苗・ミニトマトを加え、オイスターソース・ブラックペッパーで味を調え、完成。

※加熱しすぎると、豆苗のシャキシャキとした食感が失われるため、火が入り過ぎないように、手早く仕上げるのがポイントです。

## 簡単ココナッツチキンカレー

### 材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	140g
玉ねぎ	80g
ゆでたけのこ	60g
エリンギ	60g
赤パプリカ	40g
油	4g(小さじ1)
にんにく	2g
しょうが	2g
鷹の爪	0.2g
白ワイン	6g(小さじ1強)
カレー粉	4g(小さじ2)
ココナッツミルク	40g(大さじ3弱)
水	40g(大さじ3弱)
食塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	0.06g(少々)
バジルの葉	2枚

### [作り方]

- 1 鶏むね肉はやや厚めのそぎ切り、玉ねぎはくし切り、ゆでたけのこ・エリンギは0.5mm強の薄切り、赤パプリカは乱切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、みじん切りのにんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら、鶏肉を加える。
- 3 玉ねぎ・ゆでたけのこ・エリンギ・輪切りの鷹の爪を加え、さらに炒める。
- 4 カレー粉・白ワイン・水を加え、具材にしっかりと火を入れる。
- 5 ココナッツミルクを加え、塩コショウで調味し、とろみが出たら、赤パプリカを最後に加えて、火を止める。
- 6 ご飯を盛った皿に彩りよく盛り付け、バジルの葉を飾り、完成。

## 赤米入りごはん

### 材料 (2人分)

精白米	100g
赤米	10g

### [作り方]

- 1 精白米と赤米は洗米後、重量の1.5倍の水で30分間浸水する。
- 2 炊飯し、型に詰めて抜き、皿に盛る。

## ヘルシーヤムウンセン

### 材料 (2人分)

海藻クリスタル	60 g
バナメイえび	40g
粗めの豚ひき肉 (もも脂身なし)	40g
赤玉ねぎ	40 g
セロリ	20 g
パクチー (コリアンダー)	6 g
生とうがらし	0.2 g
ナンプラー	8g(小さじ1強)
レモン汁	8g(小さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)

### [作り方]

- 1 海藻クリスタルは熱湯で湯がき、ザルにあげて、食べやすい長さに切る。
- 2 バナメイえびは背側を開き、背ワタを洗い流して、熱湯で湯がく。
- 3 豚ひき肉は粗目のものを準備し、熱湯で湯がく。
- 4 赤玉ねぎ・セロリは3 mm程度の薄切りに切る。
- 5 ボウルにナンプラー・レモン汁・砂糖・輪切りにした生とうがらしを加え、①～④の食材をすべて加えて、よく混ぜ、味をなじませる。
- 6 パクチーは2 cmの長さに切り、別皿で添えて、完成。

## グレープフルーツのシロップ漬け

### 材料 (2人分)

グレープフルーツ (ホワイト)	120 g
はちみつ	10g(小さじ1強)
ラム酒	0.6g(少々)

### [作り方]

- 1 グレープフルーツは皮と薄皮を剥いて、鍋に敷きつめ、はちみつを加えて火にかける。
- 2 全体に火が通ったら、ラム酒を加え、冷蔵庫で冷やして、盛り付け、完成。