

2023年1月の献立



いかとブロッコリーの塩炒め

材料（2人分）

「いか	80g
「 料理酒	4g(小さじ1弱)
ブロッコリー	40g
エリンギ	40g
にんにく	1g
ごま油	4g(小さじ1)
顆粒中華だし	0.6g(少々)
食塩	0.6g(少々)

【作り方】

- 1 いかは味のなじみをよくするため、鹿の子に切り込みを入れ、食べやすい大きさに切り、酒を振る。
- 2 エリンギは薄切り、にんにくはみじん切り、ブロッコリーは子房に分け、硬めに湯がく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんにく、いかを炒め、火が通ったら、エリンギ、ブロッコリーを加え、調味して完成。

担々米粉ヌードル

材料（2人分）

米粉麺（フォー）	120g
┐ 鶏がらだし	400ml(2 カップ)
┐ 濃口しょうゆ	10g(小さじ 2 弱)
┐ 料理酒	10g(小さじ 2)
┐ 食塩	2.4g(小さじ 1/2 弱)
┐ ねりごま	6g(小さじ 1 強)
ラー油	4g(小さじ 1)
┐ 鶏ひき肉（むね肉皮なし）	60g
┐ 根深ねぎ	20g
┐ 茹でたけのこ	20g
┐ 干ししいたけ	2g
┐ にんにく	2g
┐ しょうが	2g
┐ ごま油	4g(小さじ 1)
┐ トウバンジャン	3g(小さじ 1/2 弱)
┐ 料理酒	4g(小さじ 1 弱)
┐ 赤みそ	6g(小さじ 1)
┐ 砂糖	3g(小さじ 1)
もやし	80g
チンゲン菜	60g

【作り方】

- 1 フォーは熱湯で湯がき、火を止める直前にもやしを加え、ざるにあげる。
- 2 チンゲン菜はさっと湯がき、適当な大きさに切る。
- 3 根深ねぎ、茹でたけのこ、戻した干ししいたけ、にんにく、しょうがはすべてみじん切りにする。
- 4 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒め、根深ねぎを加える。さらに、鶏ひき肉、たけのこ、しいたけを加え、しっかりと火が通ったら、調味料を加え、水分がなくなるまで煮詰めて、肉みその完成。
- 5 スープに調味料を加えて火にかけ、温める。
- 6 どんぶりに湯がいたフォー、熱々のスープを注ぎ、肉みそとチンゲン菜を盛り付け、仕上げに好みでラー油を垂らして完成。

えびとにらの生春巻き

材料（2人分）

ライスペーパー	20g
「えび	60g
↳ 料理酒	4g(小さじ 1 弱)
にら	20g
黄にら	40g
チリソース	10g

【作り方】

- 1 えびは背わたを取り、酒を振って、湯がき、縦半分に切る。
- 2 にらと黄にらは 10 cmの長さに切り揃え、にらはさっと湯がく。黄にらは軟らかいため、生のままでよい。
- 3 めるま湯で濡らしたライスペーパーをまな板に広げ、えびを並べ、にらを載せて、きつめに巻く。

適当な大きさに切り、チリソースを添えて完成。

白桃ごろごろジャスミンゼリー

材料（2人分）

ジャスミン茶(浸出液)	128g
砂糖	2g(小さじ 1 弱)
「ゼラチン	4g(小さじ 1/2 強)
↳ 水	20g(大さじ 1 強)
白桃(缶詰)	80g
ミントの葉	0.2g

【作り方】

- 1 ジャスミン茶は濃い目に抽出し、ふやかしたゼラチン、砂糖を加えて、よく煮溶かす。
- 2 ガラスカップに適当な大きさにカットした白桃を入れ、ジャスミン茶を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 ミントの葉を飾って完成。