

## 2023年5月の献立



### 明日葉（あしたば）の混ぜご飯

#### 材料（2人分）

精白米	150g
酒	6g(小さじ1強)
明日葉	40g
薄口しょうゆ	4g(小さじ1弱)
しそ	2g(2枚)
さくらえび(乾)	3g

#### 【作り方】

- 1 洗米して、1.5倍量の水で30分～1時間程度浸水し、炊く直前に酒を加えて炊飯する。
- 2 明日葉は、葉と茎の細い部分をさっと湯がいて水に取り、軽く絞った後、幅1cmに刻み、薄口しょうゆに浸す。しそは千切りし、水にさらす。
- 3 炊きあがったご飯にさくらえびを加えて少し蒸らした後、②を加え、ざっくりと混ぜて、器に盛り付け完成。

# 鶏肉のオーロラソース炒め

## 材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	160g
食塩	0.4g(少々)
こしょう	0.06g(少々)
薄力粉	8g(大さじ1弱)
玉ねぎ	60g
黄パプリカ	40g
ぶなしめじ	40g
マッシュルーム	20g
油	6g(小さじ1強)
にんにく	1g
マヨネーズ	12g(大さじ1弱)
トマトケチャップ	12g(大さじ1弱)
ウスターソース	6g(小さじ1)
レタス	40g

## [作り方]

- 1 鶏肉は、皮をはがして1人3切れになるように切り分け、食塩とこしょうで下味をつける。
- 2 パプリカは乱切り、ぶなしめじは石づきを落として小房にわけ、マッシュルームは縦半分に切る。レタスは1枚ずつ剥がし、水にとってパリッとさせた後、手でちぎる。
- 3 すりおろしたにんにく、マヨネーズ、ケチャップ、ウスターソースを大きめのボウルに合わせておく。
- 4 鶏肉は焼き付ける直前に、まんべんなく小麦粉をまぶす。
- 5 フライパンに油をしき、鶏肉を両面しっかりと焼き色がつくまで焼いて、③に取り出し、和える。
- 6 同じフライパンで、玉ねぎ、ぶなしめじ、マッシュルームを炒め、最後にパプリカを加えて火を止めて、⑤に加える
- 7 お皿にレタスを敷き、⑥を彩りよく盛り付けて完成。

# 長芋とスナップえんどうのおかか煮

## 材料 (2人分)

長芋	100g
スナップえんどう	40g
油揚げ	20g
かつお・昆布だし	60g
薄口しょうゆ	6g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1強)
食塩	0.4g(少々)
かつお節	1g

## 【作り方】

- 1 長芋は、皮をむき 1cm 幅の半月切りにし、酢水につける。
- 2 スナップえんどうは筋を取り、熱湯でさっと (1 ~ 2 分程度) 湯がき、ざるにあげる。
- 3 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1.5cm 幅の短冊に切る。
- 4 ①の長芋をざるにあげて、水で洗い、長芋がかぶる程度の水を加えて強火にかける。沸騰したら弱火にし、竹串がスッと通るまで (5 ~ 6 分間) 火にかける。
- 5 別の鍋にだし汁、薄口しょうゆ、みりん、食塩、油揚げ、長芋を加えて、弱火で 5 分程度煮る。スナップえんどうは鍋の端で温めて、取り出す。
- 6 最後にかつお節を振り入れ、火を止めて、彩りよく盛り付ける。

## きくらげのピリ辛甘酢和え

### 材料 (2人分)

きくらげ(生)	60g
きゅうり	60g
ロースハム	20g
濃口しょうゆ	6g(小さじ 1)
酢	6g(小さじ 1 強)
砂糖	3g(小さじ 1)
ラー油	2g(小さじ 1/2)
いりごま	2g(小さじ 1 弱)

### [作り方]

- 1 きくらげは軽く水洗いし、石づきを落として、熱湯でさっと湯がいて、ざるにあげ、千切りにする。
- 2 きゅうりは斜め細切りにして、分量外の食塩を一つまみ程度ふりかけて、揉む。きゅうりから水分が出てきたら、水でよく洗って、塩を落とし、しっかりと絞る。
- 3 ロースハムは幅 5 mm程度の短冊に切る。
- 4 濃口しょうゆ、酢、砂糖、ラー油を合わせて、よく混ぜる。
- 5 食材と調味料をよく混ぜて、いりごまを加えて完成。

## びわ

### 材料 (2人分)

びわ	200g(6 個)
----	-----------