

2023年6月の献立



新生姜かおる枝豆ごはん

材料（2人分）

精白米	110 g
水	160 g
料理酒	6g
食塩	1 g
新生姜	10 g
枝豆	60 g

【作り方】

- 1 精白米を洗い、水に浸漬する。（約30分）
- 2 新生姜は千切りにし、水にさらす。
- 3 枝豆は、分量外の食塩で塩もみをした後、たっぷりの熱湯で柔らかくなるまで茹でて、さやから実を取りだしておく。
- 4 炊飯器に米と水、料理酒、食塩を加えて炊く。
- 5 米が炊けたら、枝豆と水気を切った生姜を加え、さっくりと混ぜたら、完成。

ふぐのマスタードマリネ

材料 (2人分)

ふぐ	140g(2切れ/人)
食塩	0.4g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)
小麦粉	8g(大さじ1)
油	8g(小さじ2弱)
赤パプリカ	60g
ピーマン	40g
黄パプリカ	40g
新たまねぎ	40g
ぶなしめじ	40g
りんご酢	10g
砂糖	4g(小さじ1強)
粒マスタード	10g(小さじ2弱)
濃口しょうゆ	4g(小さじ1弱)

[作り方]

- 1 ふぐの両面に食塩と黒こしょうで下味をつける。
- 2 赤パプリカ、ピーマン、黄パプリカ、新たまねぎは千切りにする。
- 3 しめじは石づきを切り、小房にわけ、さっと下茹でをする。
- 4 下味をつけたふぐは小麦粉をまぶし、170°Cの油で薄くきつね色が付くまで3〜4分揚げる。
- 5 ボウルに砂糖、りんご酢、濃口しょうゆ、粒マスタードを加えよく混ぜる。
- 6 ⑤に揚げたふぐと、②と③を加え、ふぐの身が崩れないようにさっと和えて、完成。

ささみときゅうりのさっぱりサラダ

材料 (2人分)

ささみ	60g
料理酒	4g(小さじ1弱)
きゅうり	60g
みょうが	10g
オリーブオイル	3g(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)

[作り方]

- 1 ささみは酒をかけ、沸騰したお湯で茹でる。触れるくらいまで冷ましたら、細かく裂く。
- 2 きゅうりは縦半分に切り、斜めにスライスする。分量外の食塩で塩もみをし、しんなりしたら水で食塩をよく洗い流し、水気を絞る。
- 3 みょうがは縦半分に切り、薄くスライスする。
- 4 ボウルに濃口しょうゆ、オリーブオイル、①〜③を加え和えたら、完成

ヤングコーンのグリル ~アイオリディップ添え~

材料 (2人分)

ヤングコーン	120 g
おろしにんにく	1 g
マヨネーズ(カロリーーフ)	6g(大さじ 1/2)
パセリ	0.2g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)

【作り方】

- 1 ヤングコーンは外側の皮を 1 ~ 2 枚残してむく。
- 2 上から出ている髭の部分にアルミホイルを巻く。
- 3 天板にクッキングシートを敷き、ヤングコーンを並べる。
- 4 220°Cで予熱したオーブンで約 15 分、皮に焦げ目がつくくらいまで焼く。
- 5 パセリをみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
- 6 マヨネーズ、パセリ、おろしにんにく、黒こしょうを混ぜ合わせ、アイオリソースを作る。
- 7 ヤングコーンが焼けたら、皮に縦に切り込みを入れヤングコーンが見えるように開く。器に盛り、アイオリソースを添えたら、完成。

フローズンブルーベリーヨーグルト

材料 (2人分)

ブルーベリー	80g
低脂質ヨーグルト	80g
ミント	1g

【作り方】

- 1 ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをあける。冷蔵庫に1時間ほど入れて水を切る。
- 2 水が切れたヨーグルトをバットに薄く広げ、冷凍庫に入れ1時間ほど冷やす。
- 3 十分冷やしたヨーグルトと分量の半分のブルーベリーをミキサーにかける。
- 4 バットに広げ冷凍庫で30分ほど冷やす。
- 5 残った半分のブルーベリーから飾り用に数粒とっておき、それ以外のブルーベリーと④をもう一度ミキサーにかける。粒感と食感を残すため、③よりか短い時間かける。
- 6 バットに広げ、冷凍庫で冷やす。
- 7 十分冷えたら、スプーンで削り器に盛る。飾り用のブルーベリーとミントの葉をのせたら、完成。