

2023年7月の献立



トマトとわかめの海苔サラダ

材料（2人分）

生わかめ	40g
カイワレ大根	30g
プチトマト	60g
ごま油	4g(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
焼き海苔	0.2g

【作り方】

- 1 生わかめはさっと茹でる。カイワレ大根は根を落としさっと洗い、1/3の長さに切る。プチトマトはへたをとり、半分に切る。
- 2 調味料と半量の海苔で①を混ぜ合わせる。お皿に盛り付け、残りの海苔をかけたら、完成。

エビのあられあげ

材料 (2人分)

ブラックタイガー	80g
料理酒	6g(小さじ1強)
顆粒中華だし	0.6g
小麦粉	6g(小さじ2)
五色あられ	20g
揚げ油	6.4g(小さじ1強)
ししとう	20g
レモン	20g

[作り方]

- 1 エビは背ワタを取り、殻をむく。尾の先と剣先を斜めに切り落とし、分量外の片栗粉をまぶし、水で洗う。水気をよくふき取る。
- 2 エビに料理酒と、顆粒中華だしをかける。
- 3 ししとうはへたを1cmほど残し、切込みを入れ種をとる。
- 4 薄力粉に少しずつ水を加え、バター液をつくる。
- 5 170℃の油でししとうの色がよくなるまでさっと揚げる。次に水気をよくとったエビを、バター液、ぶぶあられの順につけ火が通るまで揚げる。
- 6 お皿に、エビ、ししとう、くし形に切ったレモンをのせ、完成。

ももとチーズのデザート

材料 (2人分)

もも	100g
カッテージチーズ	30g
はちみつ	6g(小さじ1弱)
黒こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

- 1 ももは皮をむき、くし形に切る。
- 2 ももを皿に並べ、カッテージチーズをのせ、はちみつと黒こしょうをかけたたら、完成。

韓国風冷麺

材料 (2人分)

こんにゃく麺	360g(2玉)
牛もも肉	80g
料理酒	6g(小さじ1強)
卵	40g
もやし	40g
小松菜	40g
顆粒中華だし	0.4g
ごま油	4g(小さじ1弱)
食塩	0.6g(少々)
いりごま	1g
糸唐辛子	0.2g

(辛味ごまつけだれ)

練りごま	6g(小さじ1強)
濃口しょうゆ	12g(小さじ2)
砂糖	2g(小さじ1弱)
おろしにんにく	2g
顆粒中華だし	0.6g
水	60g
ラー油	2g(小さじ1弱)

(爽やかかぼすつゆ)

かぼす果汁	10g
濃口しょうゆ	10g(小さじ2弱)
ごま油	4g(小さじ1弱)
顆粒中華だし	0.6g
水	60g
いりごま	1g

[作り方]

- 1 牛肉に料理酒で下味をつけておく。
- 2 牛肉、卵、もやし、小松菜をそれぞれ茹でる。小松菜は、顆粒中華だし、ごま油、食塩で和える。
- 3 麺はさっと茹で、冷やす。
- 4 つゆは、それぞれの調味料を混ぜ合わせる。
- 5 麺の上に②を盛りつけ、いりごまと糸とうがらしをちらし、完成。