

2023年8月の献立



パパイイリチー

材料（2人分）

青パパイヤ(コリンキー)	60g
人参	20g
まぐろ水煮缶	40g
にら	20g
油	4g(小さじ1弱)
顆粒和風だし	0.4g
食塩	0.4g(少々)
濃口しょうゆ	2g(小さじ1/3)

※青パパイヤの代わりに『コリンキー(サラダかぼちゃ)』でも美味しく作ることができます

【作り方】

- 1 青パパイヤは皮を剥き、縦に切って、スプーン等で丁寧に種を取り除き、千切りに切って、たっぷりの水にさらして、アクを抜く（約10分）。
- 2 人参は千切り、にらは3～4cmの長さに切る。まぐろ缶はざるにあげ、水気を切っておく。
- 3 フライパンに油を熱し、人参、水気を切ったパパイヤを炒める。しんなりしてきたら、まぐろ缶を加え、最後ににらを加え、さっと炒める。
- 4 顆粒和風だし、食塩、濃口しょうゆで味を調えて、完成。

ジューシー

材料 (2人分)

精白米	100g
豚もも肉(脂身なし)	50g
人参	40g
ひじき(乾)	4g
さといも	40g
しいたけ(生)	30g
油	4g(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
料理酒	6g(小さじ1強)
食塩	0.8g(小さじ1/6弱)
刻み昆布	4g
葉ねぎ	4g

[作り方]

- 1 精白米を洗い、水に浸水する。(約30分)
- 2 豚もも肉は1.5cm幅に切り、人参は千切り、しいたけは細切りにする。
- 3 さといもは皮をむき、乱切りし、軽くゆでておく。
- 4 鍋に油を熱し、②と水で戻したひじきを炒めて、料理酒を加え、濃口しょうゆ、みりん、食塩で調味する。
- 5 浸水した米に④を加え、刻み昆布、さといもと一緒に炊く。
- 6 米が炊きあがったら、よく混ぜて器に盛り付け、仕上げ手に青ねぎを散らして完成。

もずく酢

材料 (2人分)

沖縄もずく	100g
生姜	6g
濃口しょうゆ	4g(小さじ1弱)
酢	8g(小さじ2弱)
砂糖	2g(小さじ1弱)
シークワサー	4g

[作り方]

- 1 生もずくは水洗いしてざるにあげ、水気をよく切って器に盛る。
- 2 生姜は針生姜に切って、シークワサーは1/4のくし切りにしておく。
- 3 合わせ酢(濃口しょうゆ・酢・砂糖)をかけて、針生姜をのせ、シークワサーを添えて、完成。
※シークワサーを絞って、お召し上がりください

ゴーヤーチャンプルー

材料 (2人分)

にがうり	100g
木綿豆腐	60g
卵	40g
豚もも肉(脂身なし)	60g
油	6g(小さじ1強)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
黒こしょう	0.06g(少々)
かつお節	0.2g

[作り方]

- 1 ゴーヤーは縦半分に切り、種をスプーンですくい取り、薄切りにする。豚肉は3cm幅に切り、卵は溶きほぐしておく。
- 2 木綿豆腐は下茹でし、水気をよく切っておく。
- 3 フライパンに半量の油をひき、豆腐の両面を焼き一度取り出す。
- 4 残りの油をフライパンに加え、豚肉、ゴーヤーの順に火が通るまで炒める。
- 5 先に焼いておいた豆腐を戻して、溶き卵、濃口しょうゆを回しかけ、最後に黒こしょうを振る。
- 6 お皿に彩りよく盛り付け、かつお節を振って完成。

パイナップル

材料 (2人分)

パイナップル	160g
--------	------