

2023年11月の献立



鯖の酒蒸し

材料 (2人分)

鯖	140g
食塩	1.6g(小さじ 1/4 弱)
料理酒	10g(小さじ 2)
豆苗	60g
ぶなしめじ	40g

【作り方】

- 1 鯖は耐熱容器にのせ、分量外の酒をふり、蒸し器で15分程蒸す。
- 2 しめじは石づきを除き、小房にほぐす。
- 3 豆苗は半分の長さに切る。
- 4 別の耐熱容器にしめじ、豆苗を盛り、その上に蒸した鯖を載せて、食塩と酒をふりかけ、蒸し器で5分程度蒸す。
- 5 盛り付け用の器にしめじ・豆苗、鯖の順にのせたら完成。

れんこんのはさみ焼き

材料 (2人分)

れんこん	40g(4枚)
鶏ささみ	30g
たまねぎ	30g
食塩	0.2g(少々)
薄力粉	4g(小さじ1強)
バター	4g(小さじ1)
料理酒	2g(小さじ1/2弱)
濃口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
根深ねぎ	4g

[作り方]

- 1 れんこんは皮をむき、5ミリ幅の輪切り(1人4枚)にして分量外の水にさらす。
- 2 鶏ささみは筋を取り、包丁で細かく刻む。
- 3 たまねぎはみじん切りにする。
- 4 ねぎは細切りにし、水にさらして白髪ねぎにする。
- 5 刻んだ鶏ささみに3の玉ねぎと食塩を加え、粘りが出るまで混ぜあわせて、4等分にして小判型に形を整える。
- 6 水気を切ったれんこんの両面に薄力粉を薄くまぶして、5をはさんで、さらに薄力粉を両面にまぶす。
- 7 フライパンにバターを熱し、弱火~中火で両面に焼き色を付け、一度火を止め酒を回しかけ蓋をして蒸し焼きにする。
- 8 火が通ったら、火を止め醤油を回しかけ全体に味をなじませる。
- 9 器に盛り、水気を切った白髪ねぎをのせて完成。

雑穀ごはん

材料 (2人分)

精白米	110g
雑穀米	20g

[作り方]

- 1 精白米を洗い、浸漬する。(約30分)
- 2 炊飯器に精白米、雑穀米を混ぜ、米の重量の1.5倍の水を加え炊く。
- 3 器に盛り付けたら完成。

いちじくの白和え

材料 (2人分)

いちじく	60g
木綿豆腐	50g
みそ	8g(小さじ1強)
砂糖	4g(小さじ1強)
練りごま	3g(小さじ1弱)

[作り方]

- 1 いちじくは縦4等分に切る。
- 2 味噌、砂糖、練りごまは、混ぜ合わせておく。
- 3 豆腐は、分量外のお湯で1分程度茹で、重しを乗せて水分を切る。
- 4 豆腐を目の細かいざるなどでこし、滑らかにする。
- 5 こした豆腐と2を混ぜ合わせて和え衣とし、冷蔵庫で冷やす。
- 6 和え衣を器に盛り付け、その上にいちじくを2切れ載せて、完成。

かぶと芽キャベツの和風ポトフ

材料 (2人分)

かぶ	80g
芽キャベツ	40g
ミニトマト	40g
かつお・昆布だし	260g
薄口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
食塩	0.8g(少々)
ゆず	0.2g

[作り方]

- 1 かぶは葉の部分をもみ、1cm残して皮をむき、食べやすい大きさのくし切りにする。
- 2 芽キャベツは縦半分に切り、鍋に分量外のお湯を沸かし色よく茹で、冷水にとる。
- 3 ミニトマトはへたをとる。
- 4 鍋にかつお・昆布だしを入れ、かぶに竹串がすっと入るまで加熱し、芽キャベツ、ミニトマトを加え3分程度弱火で煮込む。
- 5 最後に塩を加え、味を調える。
- 6 器に盛り付け、最後に削ったゆず皮を載せて、完成。