

2024年1月の献立



かぶとほたての中華粥

材料（2人分）

精白米	80g
水	480g(精白米の重量の6倍)
かぶ	80g
かぶの葉	20g
ほたて(水煮)	40g
顆粒中華だし	0.4g(少々)
食塩	0.6g(小さじ1/6弱)
ザーサイ	10g
ごま油	6g(小さじ1強)

【作り方】

- 1 米を洗い、6倍の水で浸水する。
- 2 かぶの葉は軽く茹でて絞り、1cmに刻む。
- 3 かぶは皮をむき、1.5cmの大きさのさいの目に切る。
- 4 ①にほたての水煮・調味料を加え、炊飯器のお粥モードで炊く。
- 5 粥が炊けたら、かぶを炊飯器に入れて、蒸らす。
- 6 盛り付ける直前に、刻んだかぶの葉を加えて、器に盛り付け、ザーサイを添えてごま油を風味づけに廻しかけて完成。

かにシュウマイ

材料（2人分）

シュウマイの皮	40g
かに(身)	60g
豚ひき肉	40g
たまねぎ	60g
茹でたけのこ	60g
しょうが	4g
紹興酒	6g(小さじ1強)
顆粒中華だし	0.6g(少々)
食塩	0.6g(少々)
キャベツ	60g
黒酢	12g(小さじ2強)
黒こしょう	0.2g

【作り方】

- 1 たまねぎ、ゆでたけのこは食感が残る程度の粗みじんに刻む。
- 2 かにの身は殻から外し、軽くほぐす。
- 3 しょうがは皮をむいて、すりおろす。
- 4 豚ひき肉に①②③と調味料を加え、粘りがでるまでよく混ぜる。
- 5 シュウマイの皮は重ねたまま、5mmの千切にしてほぐし、皿に敷く。
- 6 ④を6等分(1人3個)に丸めて、切ったシュウマイの皮でタネの全体を覆うように包む。
- 7 熱した蒸し器に、1枚ずつに外したキャベツを敷いて、シュウマイを並べ、15分程度蒸す。
- 8 皿にキャベツとシュウマイを盛り付け、黒酢と黒こしょうの合わせ酢を添えて完成。

にんにくの芽としめじの XO 醬炒め

材料（2人分）

にんにくの芽	60g
ほんじめじ	60g
にんにく	4g
ごま油	6g(小さじ1強)
XO 醬	10g
料理酒	10g(小さじ2)

【作り方】

- 1 にんにくの芽は4cmの長さに切って、さっと湯がき、しめじは手で割く。
- 2 にんにくは皮をむいて、すりおろす。
- 3 熱したフライパンにごま油を引いて、①②を炒め、料理酒を振る。
- 4 最後に、XO 醬を加えて完成。

きゅうりの香味酢和え

材料 (2人分)

きゅうり	60g
だいこん	40g
にんじん	20g
しそ	4g
しょうが	4g
刻み昆布	0.2g
ごま油	4g(小さじ1)
薄口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
酢	6g(小さじ1強)
砂糖	1g(小さじ1/3)
いりごま	4g(小さじ1強)

[作り方]

- 1 きゅうりは縦切りにし、たねの部分をスプーンで丁寧に取り除いて、薄く切る。
- 2 だいこん・にんじんはきゅうりと同じ大きさに薄切りする。
- 3 しそとしょうがは千切りする。
- 4 ①②③と調味料をすべて加えて、よく混ぜ合わせ、味がなじんだら完成。