

2024年2月の献立



鯛のみぞれ鍋

材料 (2人分)

鯛の切り身	160g(2枚)
木綿豆腐	80g
根深ねぎ	60g
まいたけ	60g
しゅんぎく	40g
大根	120g
生ふ	20g
かつお・昆布だし	240g
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
食塩	2g(小さじ1/3)

[作り方]

- 1 鯛に分量外の料理酒を振り、熱湯にくぐらせる。
- 2 しゅんぎくはさっと湯がき、4センチの長さに切り、揃える。
- 3 豆腐、根深ねぎ、まいたけは食べやすい大きさに切り、生ふは1cm弱の厚さに切り分ける。
- 4 大根は食べる直前にすりおろす。
- 5 鍋にだし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩を入れて火にかけ、沸騰したら、②③を加える。
- 6 全てに火が通ったら、最後に大根おろしを加えて完成。

ゆず味噌の焼きおにぎり

材料（2人分）

精白米	160g
ゆず果汁	4g
白みそ	12g(小さじ2)
砂糖	4g(小さじ1強)
しそ	4g

[作り方]

- 1 精白米を浸水し、1.5倍の水で炊飯する。
- 2 しそは粗みじんにし、ゆず果汁、白みそ、砂糖をよく混ぜ合わせた中に加える。
- 3 炊きあがったごはんを一人3個に丸めて、小判型のおにぎりを作り、表面に②を薄く塗って、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成。

スナップエンドウとはるさめの炒め煮

材料（2人分）

スナップエンドウ	60g
豚もも肉	40g
はるさめ	30g
しょうが	4g
ごま油	6g(小さじ1強)
料理酒	6g(小さじ1強)
かつお・昆布だし	40g
濃口しょうゆ	10g(小さじ2弱)
黒こしょう	0.2g(少々)

[作り方]

- 1 スナップエンドウは筋を丁寧に取り除き、熱湯でさっと湯がき、ざるにあげたら、斜めに切る。
- 2 はるさめはやや固めに茹で、食べやすい大きさに切る。
- 3 豚もも肉は一口大に切って、しょうがは千切りにする。
- 4 フライパンにごま油を熱し、しょうがを加えて香りがたったら、豚もも肉を加え、料理酒を振る。
- 5 ②、だし汁、濃口しょうゆを加え、水気がなくなるまで炒め煮にし、最後に①を入れて混ぜ合わせ、黒こしょうを振って完成。

シャインマスカット

材料（2人分）

シャインマスカット	160g
-----------	------