

## 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 |
|-----------|------|