

# 2024年4月の献立



## しょうがの炊き込みごはん

### 材料 (2人分)

精白米	160g
しょうが	20g
酒	10g
食塩	1g(小さじ 1/6)

### [作り方]

- 1 精白米を 1.5 倍の水で浸水しておく。
- 2 しょうがは千切りにし、炊飯の直前に酒と食塩と一緒に加える。
- 3 炊き上がったら、器に盛り付けて完成。

## れんこん入り肉団子の黒酢あん 付) そら豆のグリル

### 材料 (2人分)

豚ひき肉(脂身なし)	160g
玉ねぎ	60g
れんこん	60g
生しいたけ	40g
卵	10g
しょうが	4g
酒	4g(小さじ1弱)
油	12g(大さじ1弱)
濃口しょうゆ	10g(小さじ2弱)
黒酢	10g(小さじ2)
砂糖	5g(小さじ2弱)
水	60g
片栗粉	4g(小さじ1強)
そら豆	60g

### 【作り方】

- 1 玉ねぎ、れんこん、生しいたけはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2 ボールに①、豚ひき肉、卵、酒を入れて、粘りが出るまで捏ねる。一人5ヶの団子に成型する。
- 3 鍋に濃口しょうゆ、黒酢、砂糖、水を入れ沸騰させ、水溶き片栗粉で固めのあんを作る。
- 4 プライパンに油をいれ、②を揚げ焼きにし、火が通ったら、熱いうちに、③に絡める。
- 5 そら豆はさやごと、オーブン200℃で15分程度蒸し焼きにし、さやから取り出して、器に盛りつけて完成。

## 手まり麩のお吸い物

### 材料 (2人分)

手まり麩	0.2g
三つ葉	10g
カットわかめ	1g
かつお・昆布だし	300g
酒	4g(小さじ1弱)
薄口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
食塩	0.6g(少々)

### 【作り方】

- 1 カットわかめは水で戻し、ざるにあげて、熱湯をかける。三つ葉は3cm長さに切る。
- 2 だし汁を温め、酒、薄口しょうゆ、食塩を加えて調味する。
- 3 予め、お椀に手まり麩と①を入れておき、熱々の②を注いで、完成。

## 春キャベツのナムル

### 材料 (2人分)

キャベツ	100g
ロースハム	20g
顆粒中華だし	0.6g(少々)
ごま油	4g(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	4g(小さじ2/3)

### [作り方]

- 1 キャベツはざく切りにし、さっと湯通しして、軽く絞る。
- 2 ロースハムは細切りにする。
- 3 ボールに顆粒中華だし、ごま油、濃口しょうゆを合わせ、①と②を加え、時間をおいて何度か混ぜ合せて、味を馴染ませる。
- 4 器に盛り付け完成。

## オレンジのコンポート

### 材料 (2人分)

オレンジ	140g
砂糖	10g(大さじ1)
ラム酒	2g
レモン果汁	6g(小さじ1強)
ミントの葉	0.2g

### [作り方]

- 1 オレンジの皮(薄皮まで)は包丁で剥いて、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にオレンジ、砂糖と被る程度の水を加え、火をかけ、崩れないように弱火で煮る。
- 3 最後にラム酒とレモン果汁を加え、火を止めて、冷蔵庫でよく冷やす。
- 4 器に盛り付け、ミントを飾って完成。