

2024年5月の献立



中華風さばの包み揚げ

材料（2人分）

さば	80g(6切れ)
酒	4g(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
しょうが	4g
きょうざの皮	12g(6枚)
吸油	4.6g
サラダ菜	10g(2枚)
レモン	20g(くし切り2切れ)

[作り方]

- 1 さばは1.5cm幅の細切りにし、酒・濃口しょうゆ・おろししょうがを合わせた調味液に漬け込み、時折、さばの上下を返して、全体に味を馴染ませる。
- 2 餃子の皮の中央にさばをおいて、棒状にくるくると包んで、端に水をつけて、きっちり止める。
- 3 160°Cに熱した油で、じっくりと揚げる。※油の温度が高いと、焦げるため、低めに設定する。
- 4 皿にサラダ菜を敷き、1人3本の包み揚げを盛り付け、くし切りのレモンを添えて完成。

海鮮あんかけ焼きそば

材料 (2人分)

蒸し中華麺	360g(2玉)
ごま油	6g
豚もも肉(脂身つき)	60g
するめいか	60g
えび	40g
玉ねぎ	60g
人参	20g
きくらげ(生)	20g
チンゲン菜	60g
しょうが	4g
にんにく	4g
ごま油	6g(小さじ1強)
酒	10g(小さじ2)
顆粒中華だし	1g
水	60g
濃口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
食塩	1g(小さじ1/6)
こしょう	0.06g(少々)
片栗粉	6g(小さじ2)

【作り方】

- 1 中華麺を茹でて、ざるにあげ、しっかりと湯切りする。フライパンを熱し、ごま油を引いて、麺を炒めて、焼き目を付ける。
- 2 チンゲン菜は硬めに湯がいて、ざるにあげて冷水にとり、一口大に切る。
- 3 豚もも肉・いかは一口大に切り、えびは皮を剥いて、背開きにして、よく洗う。
- 4 にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎ、人参、きくらげは1cm幅に切りそろえる。
- 5 フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒めて香りを出し、豚もも肉・いか・えびを炒めて、酒を加える。
- 6 人参、玉ねぎ、きくらげの順に加え、さらに炒める。
- 7 顆粒中華だし・水・濃口しょうゆを加えて強火にして、具材全体に火を通す。
- 8 最後に食塩・こしょうで味を整え、チンゲン菜を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 9 ①を皿に盛り付けて、⑧を彩りよく盛り付けて完成。

ピーマンともやしのピリ辛ナムル

材料 (2人分)

ピーマン	60g
もやし	60g
いりごま	2g(小さじ1弱)
ラー油	2g
濃口しょうゆ	6g(小さじ2/3)
酢	6g(小さじ1強)
砂糖	2g(小さじ2/3)

[作り方]

- ① もやしは芽と根をとり、ピーマンはもやしと同じくらいの太さの細切りにし、さっと湯がいて、ざるにあげ、絞る。
- ② いりごまと調味料を全て合わせ、①を和える。時間をおいて何度か混ぜ合わせて、味を馴染ませる。
- ③ 器に盛り付け完成。

マンゴー

材料 (2人分)

マンゴー	140g
------	------