

2024年9月の献立



れんこんと卵のスープ

材料（2人分）

れんこん	60g
卵	40g
水	200g
顆粒中華だし	1.2g
薄口しょうゆ	4g(小さじ1弱)
食塩	0.4g(少々)
酒	4g(小さじ1弱)
青ねぎ	4g
おろししょうが	2g

【作り方】

- 1 れんこんはすりおろし、分量の水とともに火かける。
- 2 沸騰したら調味し、食べる直前に溶き卵を回しいれる。
- 3 器に盛り付け、小口切りにした青ねぎを散らして、完成。

シシリアンライス

材料 (2人分)

精白米	100g
しらたき	60g
牛もも肉(脂身なし)	100g
玉ねぎ	60g
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
酒	8g(小さじ2弱)
濃口しょうゆ	8g(大さじ1/2)
砂糖	4g(小さじ1強)
レタス	20g
きゅうり	20g
トマト	30g
マヨネーズ (低カロリータイプ)	16g(大さじ1強)

[作り方]

- 1 しらたきをフードプロセッサーにかけて、米と同じくらいの大きさにし、臭みを取るために、3分程度湯がき、ざるにあげる。
- 2 ①を浸水した米に加えて、炊飯する。
- 3 玉ねぎは1cm幅に切り、テフロンのフライパンで炒め、やや透明になってきたら、牛もも肉を加え、更に炒める。
- 4 ③に火が通ったら、おろしにんにく、おろししょうが、酒、濃口しょうゆ、砂糖を加えて、煮絡め、別皿に取り出す。
- 5 レタスは細切り、きゅうりは輪切り、トマトは角切りに切る。
- 6 ②が炊けたら、⑤を彩りよく盛り付け、その上に④を載せて、最後にマヨネーズをかけて完成。

いかの湯引き香味和え

材料（2人分）

いか	100g
根深ねぎ	40g
みょうが	10g
濃口しょうゆ	8g(大さじ1/2)
ごま油	4g(小さじ1弱)
紹興酒	8g(小さじ2弱)
みりん	8g(大さじ1/2)
いりごま	1g

[作り方]

- 1 いかは細切りにした後、さっと熱湯にくぐらせ、ざるにあげる。
- 2 根深ねぎは千切りにし、水にさらす。みょうがは千切りにする。
- 3 調味料をボールに合わせ、①と②を加えて、さっくりと混ぜ合わせ、皿に盛り付けて完成。
※早く合わせると、彩りが悪くなるため、食べる直前に！

梨のソルベ

材料（2人分）

梨	140g
砂糖	10g(大さじ1)
白ワイン	14g(大さじ1弱)
レモン果汁	4g(小さじ1弱)
ゼラチン	2g
水	10g

[作り方]

- 1 梨は皮を剥いて、一口大程度に切る。
- 2 鍋に①、梨が被るくらいの水（分量外）、砂糖、白ワイン、レモン果汁を加え、梨が軟らかくなるまで煮る。
- 3 ②に水で戻したゼラチンを加えて、よく混ぜて、粗熱を取ったら、ミキサーにかける。
- 4 バットに広げて、冷凍庫で冷やし固める。
- 5 ④がある程度固まったら、再度ミキサーにかけ、冷凍庫に入れる。この手順を3回ほど繰り返す。
- 6 スプーンで削るようにすくい、皿に盛り付けて、完成。