

2024年10月の献立



杏仁豆腐

材料（2人分）

牛乳	120g
砂糖	10g(大さじ1)
杏仁霜	10g
粉寒天	1g
ぶどう	60g

【作り方】

- 1 分量の牛乳と砂糖を火にかけて、軽く沸騰した後、泡だて器で混ぜながら、杏仁霜を少しずつ加える。
- 2 粉寒天を加え、焦げ付かないように注意しながら混ぜ、しっかり沸騰したら、火を止める。
- 3 ボウルに氷水を張って鍋を冷やし、混ぜながら粗熱がとれたら、器に流して、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 ③の上に、半分に切ったぶどうを彩りよく飾り、完成。

中華風炊き込みご飯

材料（2人分）

精白米	150g
豚もも肉(脂身なし)	80g
干しいたけ	4g(4枚)
茹でたけのこ	60g
ごま油	6g(小さじ1強)
しょうが	4g
濃口しょうゆ	8g(小さじ1強)
みりん	8g(小さじ1強)
顆粒中華だし	0.6g(少々)
さつまいも	50g
砂糖	4g(小さじ1強)

【作り方】

- 1 精白米は1.5倍量の水に30分浸水し、炊飯する。
- 2 豚もも肉、茹でたけのこ、水にもどした干しいたけは1cm角に切る。フライパンにごま油を引いて、さっと炒め、火が通ったら、調味料とすりおろしたしょうがを加えて、汁気が少し残るくらいまで煮詰める。
- 3 さつまいもは1cm厚さのいちよう切りにし、水にさらす。鍋にさつまいも、砂糖、かぶるくらいの水を加え、落とし蓋をして弱火で煮る。時々混ぜながら、焦げ付かないように、水を足しながら、やわらかくなるまで煮る。
- 4 炊きあがったご飯に②を煮汁ごと加えて、混ぜ込む。器に盛り付けて、最後に③をご飯の上に載せて、完成。

きゅうりとくらげのピリ辛中華サラダ

材料（2人分）

くらげ(塩抜き)	60g
きゅうり	80g
米酢	8g(小さじ1強)
濃口しょうゆ	8g(小さじ1強)
砂糖	4g(小さじ1強)
ラー油	1g

【作り方】

- 1 くらげは水でもどし、しっかりと揉み洗いして、食べやすい大きさに切る。きゅうりはくらげと同じ太さのせん切りにした後、分量外の塩で塩もみし、しんなりとしたら、よく水で洗い、絞る。
- 2 調味料をボウルに合わせ、①を加えて、よく混ぜ、味を馴染ませる。
- 3 冷蔵庫で冷やして、皿に盛り付けて、完成。

えびとほたてのカダイフ揚げ ~しば漬けたルタルソース添え~

材料 (2人分)

えび	80g
貝柱	40g
酒	6g(小さじ1強)
卵	6g
カダイフ	10g
吸油	10g
リーフレタス	40g
レモン	20g(くし切り2個)
卵	40g
マヨネーズ	10g(大さじ1)
みりん	6g(小さじ1強)
しば漬け	10g

[作り方]

- 1 えびは尻尾を残して殻を剥き、背わたをきれいに取り除く。尾の先を斜めに切り落とし、包丁の背で中の水分をしごく。腹側に4か所ほど切り込みを入れ、背側からおさえてまっすぐにのばして、酒を振る。
- 2 貝柱はさっと水で洗い、酒を振る。
- 3 ①と②は溶き卵にくぐらせ、長くほぐしたカダイフを丁寧に巻き付ける。
- 4 170℃の油に③を静かに入れ、カダイフの外側が固まるまで、菜箸でおさえ、広がらないことを確認して、そっと離す。全体がきつね色になるまで揚げる。
- 5 固ゆでした卵としば漬けは粗めのみじん切りにし、マヨネーズと煮切りしたみりんを合わせて、タルタルソースを作る。
- 6 器にリーフレタスを敷き、2種のカダイフを盛り付けて、最後にタルタルソースとくし切りのレモンを添えて、完成。

わかめスープ

材料 (2人分)

乾燥わかめ	1g
根深ねぎ	6g
水	300g
顆粒中華だし	0.8g(少々)
食塩	0.6g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

- 1 乾燥わかめは水で戻し、ざるにあげて、熱湯をかける。根深ねぎは小口切りにする。
- 2 分量の水に顆粒だしを加え、沸騰したら、調味料と①を入れて、火を止める。
- 3 皿に盛り付けて、完成。