

2025年6月の献立



アジフライ

材料 (2人分)

鰯	140g(2切れ/人)
食塩	0.6g(少々)
黒こしょう	0.1g(少々)
薄力粉	6g(小さじ2)
卵	14g
パン粉	14g(大さじ4強)
吸油	12g
サラダ菜	20g
ミニトマト	60g(4個)
レモン	20g(くし切り2切れ)

【作り方】

- 1 三枚おろしした鰯は食塩・黒こしょうで下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
- 2 約 170℃の油で、両面がきつね色になるまで揚げ、しっかりと油を切る。
- 3 器に一人 2切れずつ盛り付け、サラダ菜、ミニトマト、くし切りレモンを添えて完成。

キャベツの塩昆布和え

材料 (2人分)

キャベツ	60g
きゅうり	40g
人参	20g
生姜	2g
ごま油	4g(小さじ1)
塩昆布	2g
ごま(いり)	2g

[作り方]

- 1 キャベツ、人参は細切り、生姜は千切りにする。きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種の部分を削り取り、薄切りにして、分量外の食塩で塩もみする。水分が出て、しんなりしたら、よく洗って絞る。
- 2 ボウルにごま油、塩昆布、ごまを合わせ、①を加えて、よく合える。
- 3 器に盛りつけて完成。

きのこたっぷり八杯汁

材料 (2人分)

しいたけ	20g
しめじ	20g
まいたけ	40g
絹ごし豆腐	40g
煮干しだし	300g
食塩	0.6g(少々)
薄口しょうゆ	6g(小さじ1)
ながいも	40g
三つ葉	2g

[作り方]

- 1 しいたけは軸を取って細切りし、しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに割く。
- 2 鍋に煮干しだしを入れて、火にかけて、沸騰したら①およびさいの目に切った豆腐を加え、食塩と薄口しょうゆで調味する。
- 3 器に注ぎ、すりおろしたながいもを落とし、三つ葉を載せて完成。

宮崎発祥レタス巻き

材料 (2人分)

精白米	160g
酢	12g(大さじ1弱)
砂糖	4g(小さじ1強)
食塩	1.6g(小さじ1/3弱)
ブラックタイガー	60g
レタス	20g
マヨネーズ	16g(大さじ1強)
焼き海苔(大判)	2g(2枚)

【作り方】

- 1 精白米を洗米し、30分間以上浸水した後、1.2倍の水で炊飯する。
- 2 酢、砂糖、食塩を火にかけて、すし酢を作る。炊き立てのご飯に廻しかけて、濡れたさらしを被せ、蒸らした後、うちわで扇ぎ、しゃもじで切るように混ぜながら、酢飯を冷ます。
- 3 ブラックタイガーの背ワタを取り、背に竹串を真っすぐに刺して、沸騰したお湯に入れ、中火で2分ほど茹でる。熱いうちに、竹串を回して外し、粗熱を取った後、殻を剥く。
- 4 レタスは巻きやすい大きさにちぎる。
- 5 巻き簾に焼き海苔を広げ、手前から3/4のところまで②を均一になるように敷く。レタス、海老、マヨネーズの順に載せて、手前からきつく巻き、巻き簾でしっかりと固定する。
- 6 包丁は濡れ布巾でしっかりと湿らせ、食べやすい大きさに切り分けて、器に盛り付け完成。

 日向夏

材料 (2人分)

日向夏	120g
-----	------