

2025年7月の献立



ヒラヤーチー

材料（2人分）

「薄力粉	20g(大さじ 3 弱)
ト卵	20g
トかつおだし	20g
「食塩	1g(小さじ 1/6)
ツナ缶(水煮)	60g
にら	20g
油	4g(小さじ 1 弱)

【作り方】

- 1 ボウルに薄力粉と卵、かつおだし、食塩を混ぜ合わせる。
- 2 にらは食べやすい大きさに切る。にらとツナを①に加えて、具材が均一になるように混ぜる。
- 3 熱したフライパンに油をひき、生地を流しいれて両面を焼く。
- 4 食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、完成。

ヘルシーもずく丼

材料（2人分）

「精白米	120g
「しらたき	60g
おきなわもずく	100g
豚ひき肉(もも脂身なし)	60g
玉ねぎ	60g
人参	40g
ピーマン	20g
コーン(缶詰)	20g
油	4g(小さじ1弱)
おろししょうが	2g
酒	6g(小さじ1強)
濃口しょうゆ	10g(小さじ2弱)
砂糖	5g(小さじ2弱)

【作り方】

- 1 しらたきは、刻んで沸騰したお湯で茹でる。ざるにあげて水を切り、フライパンで炒る。
- 2 精白米を洗米し、30分以上浸水した後、しらたきを加えて1.2倍の水で炊飯する。
- 3 もずくは、洗って食べやすい長さに切り、ほぐしておく。
- 4 玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
- 5 フライパンに油を引いて、豚ひき肉を炒める。野菜を加えてさらに炒め、おろししょうが、調味料を入れて調味する。コーン、もずくを入れひと煮立ちさせる。
- 6 ご飯を器に盛り、具を乗せて、完成。

手づくりゆし豆腐

材料（2人分）

┌ 豆乳(固形量 10%)	60g
└ 本にがり	1.2g(少々)
┌ 食塩	1.6g(小さじ 1/3 弱)
かつおだし	300g
ねぎ	4g

【作り方】

- 1 豆乳を鍋に入れて 70 ～ 75℃に温めた後、にがりと塩を加えて優しく混ぜる。
- 2 蓋をして15分ほど蒸らす。固まっているのを確認し、固まっていないようであれば、さらに5分蒸らす。
- 3 器に豆腐を盛り、温めただし汁をかけてねぎを散らして、完成。

レッドドラゴンフルーツとシークワーサーのソルベ

材料（2人分）

ドラゴンフルーツ	100g
シークワーサー	6g
はちみつ	10g(小さじ 1 弱)
┌ ゼラチン	2g
└ 水	20g

【作り方】

- 1 ゼラチンを水に加えてふやかす。
- 2 冷凍したドラゴンフルーツに、シークワーサーとはちみつを加え、ミキサーにかけてなめらかにする。
- 3 ②に溶かしたゼラチンを加えてよく混ぜる。
- 4 バットに流し、冷凍庫で冷やし固める。
- 5 固まった状態で器に盛り、完成。