

2025年8月の献立



枝豆ごはん

材料 (2人分)

精白米	150g
枝豆(冷凍)	50g
みょうが	10g
酒	6g(大さじ1強)
食塩	1g(小さじ1/6)

【作り方】

- 1 精白米を洗米し、30分間以上浸水した後、酒と食塩を加え、1.4倍の水で炊飯する。枝豆はさっと湯がく。
- 2 炊きあがったご飯に、枝豆と輪切りにしたみょうがを混ぜ合わせて、完成。

夏野菜の肉巻き

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉(脂身つき)	120g
食塩	0.6g(少々)
黒こしょう	0.02g(少々)
薄力粉	6g
アスパラガス	40g
ヤングコーン	40g
薄力粉	8g(大さじ 1)
油	4g(小さじ 1 弱)
レモン	20g

【作り方】

- 1 豚肉は食塩と黒こしょうで下味をつけ、薄力粉をふるう。
- 2 アスパラガスはピーラーで根元の皮をむき、ヤングコーンはひげ根を残したまま、皮をむく。
- 3 豚肉で野菜を巻き、薄力粉をふるう。
- 4 熱したフライパンに油をしき、全体を焼き付け、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 器に盛り付け、串切りにしたレモンを添えて完成。

ズッキーニのグリル

材料（2人分）

黄ズッキーニ	60g
オリーブ油	4g(小さじ 1 弱)
食塩	0.2g(少々)

【作り方】

- 1 ズッキーニをピーラーで縞模様にし、輪切りにする。
- 2 オリーブ油と食塩で調味し、オーブンで焼き、盛り付けて完成。

なすの焼き浸し

材料 (2人分)

なす	160g
油	6g(小さじ1強)
かつお・昆布だし	60g
濃口しょうゆ	8g(小さじ1強)
みりん	8g(小さじ1強)
しょうが	4g
青ねぎ	2g

[作り方]

- 1 なすのを縦半分にし、皮目に格子状に切れ込みを入れ、4cm幅に切る。その後、熱したフライパンに油をしき、焼く。
- 2 かつお・昆布だし、濃口しょうゆ、みりんを合わせて、ひと煮立ちさせ、焼いたなすを加える。
- 3 なすを器に盛り付け、すりおろしたしょうがと青ねぎのせて、完成。

オクラととろろ昆布の梅すまし

材料 (2人分)

オクラ	20g
ながいも	40g
とろろ昆布	2g
かつお・昆布だし	300g
薄口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
食塩	0.6g(少々)
梅びしお	2g

[作り方]

- 1 オクラはへたを切り落とし、塩をまぶして、板ずりし、茹でる。
- 2 茹でたオクラを輪切りにする。ながいもは千切りにする。
- 3 鍋に、かつお・昆布だし、調味料を入れ沸騰させ、②のオクラを入れ、さっと火を通す。鍋を火から下ろし、冷やす。
- 4 器にながいも、とろろ昆布を盛り、③を注ぎ、梅びしおを載せて完成。

ブランマンジェ～白桃のコンポート添え～

材料（2人分）

アーモンドミルク	136g
砂糖	2g(小さじ 2/3)
ゼラチン	4g
水	20g
白桃	80g
レモン果汁	2g(小さじ 1/2 弱)
白ワイン	6g(小さじ 1 強)
砂糖	4g(小さじ 1 強)

【作り方】

- 1 ゼラチンを水でふやかす。
- 2 鍋にアーモンドミルク、砂糖を入れ加熱し、火を止めて①を加えゼラチンを煮溶かす。
- 3 器に注ぎ、固まるまで冷蔵庫で冷やす。
- 4 白桃は皮をむき、種を取り除き、串切りにする。
- 5 鍋に④、レモン汁、白ワイン、砂糖を加えて、汁気がなくなるまで煮る。
- 6 ③のブランマンジェに白桃のコンポートを添えて、完成。