

2025年11月の献立



🍳 たこときのこのガーリックソテー

材料（2人分）

たこ	60g
まいたけ	40g
エリンギ	40g
ブロッコリー	40g
にんにく	10g
オリーブ油	6g(小さじ1強)
白ワイン	6g(小さじ1強)
食塩	0.8g(小さじ1/6弱)
黒こしょう	0.06g(少々)

【作り方】

- 1 たこはそぎ切り、まいたけは手でほぐしエリンギは7～8mm厚さの斜め切りにする。にんにくはやや厚めのスライスにする。
- 2 ブロッコリーは、子房ごとに切り落とし、硬めに湯がく。
- 3 フライパンにオリーブ油とスライスしたにんにくを加えて火にかけて、香りがたってきたらたこを加え白ワインを回しかける。
- 4 まいたけ、エリンギを加え、最後にブロッコリーを加えて、調味し、彩りよく盛り付け完成。

野菜たっぷり！ヘルシーパッタイ

材料（2人分）

米粉めん	120g
鶏むね肉(皮なし)	80g
「えび	80g
↳ 酒	4g(小さじ1弱)
「卵	60g
↳ 砂糖	2g(小さじ2/3弱)
↳ 食塩	0.4g(少々)
油	2g(小さじ1/2弱)
もやし	80g
にら	40g
油	6g(小さじ1強)
「オイスターソース	10g(小さじ2弱)
↳ 酢	10g(小さじ2)
↳ 砂糖	6g(小さじ2)
↳ ナンプラー	6g(小さじ1)
↳ トウバンジャン	4g(小さじ1弱)
レモン	20g

【作り方】

- 1 米粉めんは沸騰したお湯で5分間茹で、ざるに上げて水洗いし、水気をよく切っておく。
- 2 鶏むね肉はそぎ切り、えびは背側に切り目を入れ、料理酒をもみ込む。にらは4cmの長さに切る。
- 3 卵に砂糖と食塩を加えてよく混ぜる。フライパンを熱して油を敷き、卵が焦げないように木べらでざっくりと混ぜながら、半熟になったら、取り出す。
- 4 フライパンに油を敷き、鶏むね肉、えび、もやし、ニラの順に炒めて、全体に火が通ったら、①を加え、合わせた調味料を加える。
- 5 最後に、③を加えて軽く混ぜ合わせたら、器に盛り付けて、レモンを飾り完成。

完熟柿のゼリー

材料 (2人分)

▮ 完熟柿	100g
┆ レモン汁	2g(小さじ 1/2 弱)
┆ 白ワイン	6g(小さじ 1 強)
▮ イナアガー L	2g
┆ 砂糖	6g(小さじ 2)
┆ 水	74g

[作り方]

- 1 柿はくし形に切り、へたと種を取り除き、皮をむいて適当な大きさに切る。
盛り付け用の柿はさいの目にカットする。
- 2 アガーと砂糖は粉末の状態よく混ぜ合わせておく。
- 3 ①を鍋に入れて、レモン果汁と白ワインを加えやわらかくなるまで煮て、氷水で冷やし滑らかになるまでミキサーにかける。
- 4 ②に分量の水を少しずつ入れて、ダマできないように混ぜ、よく攪拌できていれば火にかけ、沸騰するまで混ぜ続ける。
- 5 ③を加えてよく混ぜたら、手早くガラスカップに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 固まったら、盛り付け用の柿とミントを飾り完成。