

2025 年 12 月の献立



麦ごはん

材料（2人分）

精白米	150g
押し麦	10g

【作り方】

- 1 精白米と押し麦は洗米後、重量の 1.5 倍の水で 30 分浸水し、炊飯する。
- 2 出来上がったら、器に盛り付ける。

卵とトマトの塩糀炒め

材料（2人分）

卵	70g
塩糀	6g
砂糖	1g(小さじ 1/3)
トマト	60g
ごま油	6g(小さじ 1強)

【作り方】

- 1 トマトは食べやすい大きさに切っておく。
- 2 卵は溶きほぐし、塩糀、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンを熱し、ごま油を入れ、②を流し入れ菜箸で大きくかき混ぜ、半熟で一度取り出す。
- 4 ③のフライパンをそのまま使い、①を入れてしんなりするよう炒める。
- 5 ④に取り出した卵を入れ炒め合わせて完成。

はるさめサラダ

材料（2人分）

はるさめ	20g
きゅうり	50g
ロースハム	20g
酢	6g(小さじ 1強)
砂糖	3g(小さじ 1)
濃口しょうゆ	6g(小さじ 1)
顆粒中華だし	0.4g(少々)
ラー油	2g

【作り方】

- 1 はるさめはお湯でもどし、食べやすい大きさに切っておく。
- 2 きゅうり、ロースハムは千切りしておく。
- 3 ボウルに調味料を合わせ、①を入れて混ぜて完成。



ご飯がすすむ！カレー肉じゃが

材料（2人分）

豚もも肉	100g
じゃがいも	100g
人参	50g
玉ねぎ	60g
しらたき	40g
絹さや	10g
油	6g(小さじ1強)
カレー粉	1g(小さじ1/2)
かつお昆布だし	100g
濃口しょうゆ	8g(小さじ1強)
酒	8g(小さじ2弱)
みりん	8g(小さじ1強)
砂糖	3g(小さじ1)

【作り方】

- 1 豚もも肉、じゃがいも、人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
- 2 しらたきは長ければ切っておき、鍋でさっと茹でる。
- 3 絹さやは筋をとり、さっと湯がく。
- 4 鍋に油とカレー粉入れ、香りがでたら豚もも肉を入れて炒める。
- 5 ④にかつお・昆布だし、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたきを加えて食材に火が通るまで煮込む。野菜に火が入れば調味料を入れて再度煮込む。
- 6 器に盛り付け、③を飾れば完成。