

2026 年 2 月の献立



ごはん

材料（2人分）

精白米	140g

【作り方】

- 1 精白米は洗米後、重量の 1.5 倍の水で 30 分間浸水し、炊飯する。
- 2 出来上がったら、器に盛り付ける。

ぶりの照り焼き～付け合わせ：塩糍 de グリル～

材料（2人分）

【ぶりの照り焼き】

ぶり	120g(2切れ)
酒	6g(小さじ1強)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)

【付け合わせ：塩糍 de グリル】

根深ねぎ	30g
しめじ	30g
塩糍	4g
ごま油	4g(小さじ1弱)

【作り方】

- 1 ぶりは、合わせた調味料に 20 分程度つけておく。
- 2 根深ねぎは 4 cm程度のぶつ切り、しめじは石づきを落として、子房に分ける。
- 3 塩糍とごま油をよく混ぜ、②を和える。
- 4 ①と③をグリルで焼く。出来上がったたら、器に盛り付ける。

かぶの塩昆布和え

材料（2人分）

かぶ	80g
かぶの葉	10g
塩昆布	4g
ごま油	4g(小さじ1弱)
砂糖	2g(小さじ2/3)
りんご酢	6g(小さじ1強)

【作り方】

- 1 かぶは薄めのいちよう切り、葉は小口切りにして合せ、分量外の塩で揉んでおく。
- 2 水が出てしんなりしたら、①をよく水洗いし、絞って塩昆布と調味料をよく混ぜて完成。

じゃがいもそぼろ煮

材料（2人分）

じゃがいも	120g
鶏ひき肉	40g
しょうが	4g
油	4g(小さじ1弱)
かつお・昆布だし	100g
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
酒	6g(小さじ1強)
砂糖	3g(小さじ1)
片栗粉	4g(小さじ1強)
グリンピース	6g

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむき、大きめの乱切りにし、水にさらす。しょうがはみじん切りにしておく。
- 2 グリンピースはさやから外し、お湯で2～3分程度茹でる。
※ポイント：茹でたグリンピースは茹で汁に浸したまま粗熱をとると、しわのない、ぷりんとしたグリンピースが出来上がります。
- 3 鍋に油をいれ、みじん切りにしたしょうがを炒め、香りが出てきたら、鶏ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
- 4 ③にじゃがいも、だし汁を入れ、じゃがいもに火が入るまで煮る。
- 5 じゃがいもに火が通ったら、調味料を加えて弱火で煮て、味が染みたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 器に盛りつけ、グリンピースを散らし完成。

抹茶ババロア

材料（2人分）

抹茶	2g
卵黄	20g
砂糖	10g(小さじ 3 強)
牛乳	100g
ゼラチン	4g
水	10g
バニラビーンズ	0.02g(少々)
生クリーム	20g
黒砂糖	4g
水	4g

【作り方】

- 1 抹茶、卵黄、砂糖をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 2 ゼラチンを分量の水でふやかし、温めた牛乳に入れて、よく煮溶かす。途中、さやのバニラビーンズを種とともに加えて、バニラの香りをしっかりと煮出す。
- 3 ①の中に②を加え、綺麗に混ぜたら火を止めて、目の細かいザルで濾す。
- 4 別のボウルに生クリームを入れて、氷水にあてながら、軽くとろみがつく程度にまで泡立てる。
- 5 ③を氷水にあて、ゴムベラで混ぜながら粗熱をとり、冷えてだんだんにとろみがついてきたら、④を 2 回に分けて、しっかりと混ぜ合わせる。
- 6 濡らしたゼリー型に流し入れ、冷蔵庫で 1 時間程度、冷やし固める。
- 7 黒砂糖と水を鍋にいれ溶かし、粗熱をとる。
- 8 ⑥を型から外し、器に盛り付けて、黒砂糖シロップをかけて完成。