

2026年5月の献立



もち麦ごはん

材料 (2人分)

精白米	120g
押し麦	20g

【作り方】

- 1 精白米、押し麦を洗米後、重量の1.5倍水で30分浸水し、炊飯する。

ビビンバ

材料 (2人分)

牛もも肉	60g
牛バラ肉	40g
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)
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
大根	40g
人参	40g
酢	8g(小さじ2弱)
砂糖	4g(小さじ1強)
もやし	60g
豆苗	10g
ごま油	3g(小さじ1弱)
顆粒中華だし	1g
コチュジャン	6g
糸とうがらし	0.4g

[作り方]

- 1 牛肉を食べやすい大きさに切り、おろしにんにく、しょうがと調味料で炒める。
- 2 大根と人参は千切りし、分量外の塩で揉んでおく。水で揉み洗い後、よく絞りと、調味料と和える。
- 3 もやしは水洗いし、豆苗はもやしと同じ程度の長さに切っておく。鍋にお湯を沸かし、沸騰したらもやしを入れ1分、その後、豆苗を入れて湯がき、ザルにあげて、よく絞りと、調味料と和える。
- 4 器にもち麦ごはんを盛り、その上に①・②・③を彩りよく盛り付けて、最後にコチュジャンと糸とうがらしを添えて完成。

エビ蒸し餃子

材料 (2人分)

米粉餃子の皮	36g(6枚)
豚もも肉(脂身なし)	60g
茹でたけのこ	20g
根深ねぎ	6g(小さじ1弱)
おろししょうが	2g
酒	4g(小さじ1弱)
顆粒中華だし	0.6g(少々)
食塩	0.6g(少々)
バナメイエビ	90g(6尾)
レタス	10g
濃口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
酢	4g(小さじ1弱)

[作り方]

- 1 エビは殻をむき、背ワタをとっておく。
- 2 豚もも肉は包丁でたたきミンチ状にし、茹でたけのこ、根深ねぎはみじん切りにする。ボールに入れ、おろししょうがと調味料を加え、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- 3 ②を6等分し、エビ1尾をくろみ、餃子の皮で包む。
- 4 蒸し器にレタスを敷き、餃子を並べ、蒸す。
- 5 酢しょうゆを別皿に合わせ、完成。

もずく汁

材料（2人分）

もずく	40g
根深ねぎ	10g
かつお・昆布だし	300g
酒	4g(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
食塩	0.4g(少々)

【作り方】

- ① もずくはよく洗い、食べやすい大きさに切っておく。根深ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に、だし、調味料を入れ、沸騰したら①を加え、ひと煮立ちしたら、火を止める。
- ③ 器に盛り付け、根深ねぎを散らして完成。

烏龍ミルクティー

材料（2人分）

牛乳	160g
烏龍茶	360g
砂糖	10g(小さじ3強)

【作り方】

- ① 烏龍茶を濃い目に煮だす。
- ② さらに、牛乳、砂糖を加え、氷を入れたグラスに注いで、完成。