

2026年6月の献立



ごはん

材料 (2人分)

精白米	140g
-----	------

[作り方]

- 1 分量の米を浸水させて、炊飯する。

鶏もも肉のハニーマスタード焼き

材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	140g
薄力粉	6g(小さじ2)
粒入りマスタード	6g(小さじ1強)
はちみつ	6g(小さじ弱)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
水	30g

[作り方]

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、表面に薄力粉をまぶし、200度に予熱したオーブンで12分程度焼く。
- 2 フライパンに、粒マスタード、はちみつ、醤油、水を入れ、火にかけて、少しとろみがつくまで煮詰める。
- 3 焼き上がった鶏もも肉を②のソースにからめて完成。

ズッキーニと赤パプリカのソテー

材料 (2人分)

ズッキーニ	80g
赤パプリカ	20g
オリーブ油	2g(小さじ1/2弱)
食塩	0.4g(少々)
こしょう	0.02g(少々)

[作り方]

- 1 ズッキーニ、赤パプリカを食べやすい大きさに切る。
- 2 オリーブ油を引いたフライパンで、ズッキーニと赤パプリカを焼き目がつくまで焼く。
- 3 塩・こしょうで、味を整えたら完成。

トマトとホタテのマリネ

材料 (2人分)

トマト	80g
ほたてがい	40g
赤玉ねぎ	20g
りんご酢	6g(小さじ1強)
オリーブ油	4g(小さじ1弱)
砂糖	2g(小さじ2/3)
食塩	0.6g(少々)
おろしにんにく	0.4g(少々)
パセリ	0.1g(少々)
黒こしょう	0.02g(少々)

[作り方]

- 1 トマトは1cmの角切り、ホタテと赤玉ねぎはスライスし、赤玉ねぎは水にさらす。
- 2 酢、オリーブ油、砂糖、食塩、おろしにんにく、パセリ、黒こしょうをボウルに合わせ、トマト・ホタテ・水気を切った赤玉ねぎをマリネしたら完成。

レタスとしめじのコンソメスープ

材料 (2人分)

レタス	40g
しめじ	20g
ロースハム	10g
水	300g(2カップ)
固形ブイヨン	1.2g
食塩	1.2g(小さじ1/6強)
こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

- 1 レタスは適当な大きさにちぎる。しめじは石づきを取ってほぐす。
- 2 鍋に水・固形ブイヨン、しめじを入れて火にかける。
- 3 塩・こしょうで調味し、最後にレタスを入れて完成。

びわのカップレアチーズケーキ

材料（2人分）

<びわのコンポート>

びわ	40g
グラニュー糖	4g(小さじ1)
レモン汁	2g

<レアチーズケーキ>

クリームチーズ	20g
グラニュー糖	8g(小さじ2)
牛乳	90g
ゼラチン	2g
ビスケット	20g
有塩バター	2g
ミント	0.02g

【作り方】

<びわのコンポート>

- 1 びわは皮を剥いて、半分に切り、中の白い皮と種を取る。
- 2 鍋にびわが少し浸るくらいの水、グラニュー糖、びわを入れ、加熱する。
- 3 水分が蒸発してきたら、最後にレモン汁を加える。

<レアチーズケーキ>

- 1 ビスケットを砕き、溶かした有塩バターと混ぜ、グラスカップの底に敷き詰めて、冷蔵庫で冷やす。
- 2 ゼラチンは、水でふやかしておく。
- 3 ボウルに柔らかくしたクリームチーズとグラニュー糖を合わせ、泡だて器ですり混ぜる。
- 4 鍋に牛乳を入れ沸騰寸前まで加熱し火を止め、②を入れしっかり溶かす。
- 5 ボウルに④を少しずつ加え、混ぜながら合わせる。
- 6 濾し器で、⑤を濾して、氷水をはったボウルにあてながらろみがつくまで冷やす。
- 7 ビスケットを敷き詰めたカップに流し入れて冷やし固める。
- 8 最後にびわのコンポートとミントを飾って完成。