

2026年7月の献立



鮭としょうがの混ぜ込みごはん

材料 (2人分)

精白米	120g
鮭	40g
食塩	0.2g(少々)
しょうが	4g
酒	6g(小さじ1強)
ごま	1g(小さじ1/3)

[作り方]

- 1 精白米は洗米後、重量の1.5倍の水に30分浸水し、千切りしたしょうが・酒を入れて炊飯する。
- 2 鮭は塩を振って焼いた後、骨を外しながらほぐして、炊きあがったごはん混ぜ込む。
- 3 茶わんに盛り、ごまを散らして完成。

なすの肉巻き串～大根おろしだれ～

材料（2人分）

<なすの肉巻き串>

鶏むね肉(皮なし)	80g
木綿豆腐	20g
えのきたけ	20g
薄力粉	4g(小さじ1強)
濃口しょうゆ	5g(小さじ1弱)
なす	120g
油	2g(小さじ1/2弱)
ねぎ	4g

<大根おろしだれ>

大根	60g
めんつゆ(ストレート)	10g

【作り方】

<なすの肉巻き串>

- ① 木綿豆腐はペーパーなどで水気を切り、えのきたけはみじん切りにする。
- ② ①に鶏むねミンチ、薄力粉、濃口しょうゆを加えてよく練り、肉だねを作る。一人4個になるよう、分けておく。
- ③ なすはピーラー等で縦に薄くスライスし、水にさらす。
- ④ ②の肉だね（約15g）を③のなすで巻いて、串にさす。（※）なすが硬い、分厚くて巻けない場合はなすを折りたたむようにして肉だねを挟む。
- ⑤ 油をひいたフライパンを中火にかけ、④を焼く。片面に焼き色がついたら裏返し、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 器になす串を盛付、小口切りにしたねぎを散らして完成。

<おろしたれ>

- ① 大根は皮をむいて卸し、めんつゆと合わせて、小皿に盛る。

梅香るさっぱり和え

材料 (2人分)

きゅうり	60g
白菜	60g
梅びしお	9g
焼きのり	1g
ごま油	1g(少々)

[作り方]

- 1 きゅうりは輪切り、白菜は1cm幅の短冊切りにし、分量外の食塩で塩もみし、しんなりしたら、水でよく洗い、絞っておく。
- 2 ①に梅肉(梅びしお)を加えて、よく混ぜたら、焼き海苔をちぎって加え、さっくりと混ぜる。
- 3 仕上げにごま油を回し入れて、盛り付けて完成。

とうもろこしの茶わん蒸し

材料 (2人分)

卵	50g
とうもろこし	40g
かつお昆布だし	110g
薄口しょうゆ	3.0g(小さじ 1/2)
食塩	0.6g(少々)
とうもろこし	10g

[作り方]

- 1 とうもろこしは適当な長さに切り、包丁でそぎ落として、だしと一緒にミキサーにかける。
- 2 卵をしっかり溶き、①と合わせて、濾す。
- 3 ②に薄口しょうゆ・食塩を加え、卵液を作る。
- 4 卵液は器に流し入れ、トッピング用のとうもろこしは別の耐熱容器に入れて、蒸し器で15～20分蒸す。強火で蒸し続けると、すぐ入るため、沸騰したら、中火におとす。
- 5 蒸しあがったら、トッピング用のとうもろこしを載せて、完成。

すいかのフルーツポンチ

材料（2人分）

すいか	90g
ナタデココ	30g
ブルーベリー	10g
サイダー	60g

【作り方】

- ① すいかは小さめのディッシャーで丸型にくり抜く。
- ② 容器に①とナタデココ、ブルーベリーを入れて、サイダーを注いだら完成。