

7月の献立

令和3年7月16日

生姜ごはん

材 料	2人分
米	1合
新生姜	20g
しょう油	小さじ1
塩	小さじ1/4
みりん	小さじ1

- ①米はといて炊飯器に入れ、調味料と水を加える。
- ②生姜は細いせん切りにし、①の米の上に乗せて炊く。
- ③炊きあがったら全体を混ぜ合わせ、4等分しておにぎりを作る。

ツナのせぶっかけ素麺

材 料	2人分
そうめん	100g
ツナ缶(ノンオイル)	60g
胡瓜	60g
パプリカ黄色	40g
ミニトマト	3個
めんつゆストレート	120ml

- ①そうめんは熱湯で茹で、水でしっかり洗い、水気をよく切る。
- ②胡瓜はななめ薄切りにしてからせん切り。パプリカは種を除いてせん切り。ミニトマトは半分に切る。
- ③器にそうめんを入れ、②の具をのせて、めんつゆを注ぐ。

豚肉と茄子のポン酢炒め

材 料	2人分
豚バラ肉	60g
茄子	200g
ごま油	大さじ1
ポン酢しょう油	大さじ1と1/2
大葉	2枚

①豚肉は4cm幅に切る。茄子は4cm長さに切ってから、縦に6～8等分に切る。大葉は半分に切ってからせん切りにする。

②フライパンにごま油と豚肉を入れて火にかけ、肉の色が変わったら茄子を加える。

③油が全体にまわり、茄子がやわらかくなったら、ポン酢しょう油を回しかけて火を止め、混ぜ合わせる。

④器に盛り付け、大葉を散らす。

枝豆寒天

材 料	2人分
{ 冷凍枝豆(むきみ)	75g
{ 水	30ml
{ 粉寒天	2g
{ 水	100ml
砂糖	20g
塩	少々

①枝豆は解凍し、水を加えてフードカッターで細かく粉砕する。

②鍋に寒天と水を入れて火にかけ、かき混ぜながら寒天を煮溶かし、2～3分沸騰させて煮つめる。

③砂糖と塩を入れて煮溶かし、①の枝豆を加えて煮立たせる。

④流し箱に流し入れて冷やし固める。切り分けて器に盛る。