

4月の献立

令和5年4月14日

黒豆寿司

材 料	2人分	
米	1合	
黒豆	20g	
A {	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
{	卵	1個
	みりん	大さじ1
{	塩	少々
{	スナップえんどう	4本
	塩	少々

①米はといて炊飯器に入れ、普通の水加減にする。

②黒豆は耐熱皿に平らに広げ、電子レンジで1分30秒加熱し、炊飯器にすぐ入れて炊く。

③Aを混ぜ合わせて寿司酢をつくる。

④小鍋に卵を割り入れ、みりん、塩を加えて混ぜる。中火にかけて数本の菜箸でかき混ぜる。液体がなくなったら火から下ろし、かき混ぜながら余熱で炒り卵をつくる。

⑤スナップえんどうはスジを除いて鍋に入れ、塩をふって水を少量入れ、ふたをして火にかけて蒸し茹でし、半分に割る。

⑥炊きあがったごはんを寿司酢を回しかけ、全体がピンク色になるように、混ぜ合わせる。

⑦器に寿司飯を盛り、炒り卵を散らし、スナップえんどうをのせる。

豚肉と春キャベツの炒め物

材 料	2人分	
豚バラ薄切り肉	120g	
春キャベツ	250g	
赤パプリカ	50g	
油	大さじ1/2	
B {	おろしにんにく	小さじ1/4
	酒	小さじ2
	しょう油	大さじ1
塩	適宜	

①豚肉は5cmの長さに切る。キャベツは5cm角位に切る。パプリカは種を除いて乱切りにする。Bの調味料を混ぜ合わせる。

②フライパンに油を中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わり始めたらパプリカを加えて炒める。キャベツを加えて時々混ぜながら、少し歯ごたえが残る位に炒める。

③Bを加えて炒め合わせ、味をみて塩で調味し、器に盛り付ける。

たけのこのスープ

材 料	2人分
干しいたけ	3g
出し昆布	4g
水	300ml
茹で筍	60g
人参	20g
生姜	5g
豆苗	1/4パック
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2

①干しいたけと出し昆布は鍋に入れ、水を加えてもどす。やわらかくなったら、取り出してせん切りにする。

②筍の穂先は縦の薄切り、根元は薄いいちょう切りにする。人参はななめ薄切りにしてからせん切り。生姜はせん切り。豆苗は根元を除いて3cmの長さに切る。

③①の鍋にしいたけ、昆布、筍、人参、生姜を入れて火にかける。沸騰したら酒と塩で調味する。豆苗を加えてひと煮立ちさせ、椀に盛りつける。

桜もち

材 料	2人分
もち米	80g
水	100ml
こしあん	60g
桜の葉の塩漬	4枚

①もち米はといで分量の水を加えて炊飯器で炊く。

②こしあんは4等分して丸める。桜の葉の塩漬は水につけて塩抜きし、水気をふき取る。

③もち米が炊きあがったら、混ぜながら半つぶしにして、4等分する。

④ごはんであんを包んで丸め、葉脈を外側にして桜の葉で包む。

5月の料理教室は、12日（金）です。