

# 6月の献立

令和5年6月9日

## 玉ねぎつくね焼き

材 料	2人分
玉ねぎ	160g
鶏ひき肉	160g
片栗粉	大さじ1/2
塩	少々
みそ	20g
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
油	小さじ2
トマト	40g
グリーンリーフ	40g

①玉ねぎは皮をむき、縦半分に切ってから縦に薄切りにする。トマトはくし形に切る。グリーンリーフは葉をばらしておく。器にみそ、みりん、酒を混ぜ合わせてたれをつくる。

②ボウルに鶏ひき肉、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。粘りがでたら玉ねぎを加え、なじむまでしっかり練り混ぜる。4等分して、空気を抜くように小判型にまとめる。

③フライパンに油をしいて②のつくねをならべ、中火で加熱する。焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。つくねに火が通ったら、たれを加えて上下を返してからめる。

④器にグリーンリーフをしき、つくねを盛り付け、トマトを添える。

## ひじきの梅干し煮

材 料	2人分
長ひじき	12g
ピーマン	30g
人参	30g
梅干し	2個
ちりめんじゃこ	7g
水	適宜
しょう油	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

①ひじきは水につけて戻し、4cm位の長さに切る。ピーマンは種を除いて縦にせん切り。人参はななめ薄切りにしてからせん切りにする。梅干しは種を除いて実をちぎっておく。

②鍋にひじきとひじきが浸る位の水を入れる。梅干しとちりめんじゃこを入れてふたをして煮る。

③ひじきがやわらかくなったら、ピーマン、人参と調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮て、器に盛りつける。

## オクラのスープ

材 料	2人分
オクラ	30g
えのき茸	1/3袋
水	300ml
コンソメの素	1/2個
塩	適宜
胡椒	少々

①オクラはヘタを除き、小口に切る。えのき茸は根元を除いて、3等分に切る。

②鍋に水とえのき茸、コンソメの素を入れて火にかける。煮立ったら調味し、オクラを加える。

③再び煮立ったら火を止め、椀に盛る。

## まきだんご

材 料	2人分
まきの粉	100g
湯	適宜
こしあん	80g
さるとりいばらの葉	4枚

①蒸し器に水を入れて火にかけておく。

②ボウルにまきの粉を入れ、お湯を加えてやわらかくこねて、4等分する。こしあんは4等分して丸めておく。

③生地であんを包んで形を整え、葉っぱで包む。

④湯気の立った蒸し器に③を並べ、葉っぱの色が変わり、生地に火が通るまで蒸す。

7月の料理教室は、14日（金）です。