

# 9月の献立

令和5年9月8日

## 豚肉と野菜の焼き浸し

材 料	2人分
豚バラ肉薄切り	100g
かぼちゃ	80g
茄子	80g
ピーマン	1個
しめじ	1/2パック
油	大さじ2
{ めんつゆ(2倍濃縮) 水 生姜	80ml
	50ml
	5g

①鍋にめんつゆと水を入れて火にかけ、煮立ったら火を止めて、すりおろした生姜を加える。

②豚肉は5cmの幅に切る。かぼちゃは1cmの厚さのくし形切り。茄子は縦半分に切ってから、5cmの幅に切り、皮に切り込みを入れる。ピーマンは縦に4等分に切る。しめじは石づきを除き、4つに分ける。

③フライパンに②の野菜を並べ、油をかけて混ぜ、全体になじませる。豚肉も並べて中火で加熱する。

④豚肉、野菜の両面を焼き、火が通ったら①のつゆに入れて浸す。

⑤器に豚肉と野菜を盛り付け、つゆを注ぐ。

## もやし酢の物

材 料	2人分
太もやし	100g
豆苗	1/2パック
{ ゆかり粉 酢 砂糖	小さじ1/2
	大さじ2
	小さじ2

①豆苗は根元を落とし、3等分に切る。

②鍋にもやしと豆苗を入れ、水を1cmの深さくらい注いで、ふたをして火にかける。湯気が出たら、ふたを取って上下を返す。シャキッとためてザルにあげ、広げて冷ます。

③ボウルにゆかり粉、酢、砂糖を入れて混ぜ、②のもやしと豆苗を加えて和え、器に盛りつける。

## 長芋のスープ

材 料	2人分
長芋	80g
オクラ	3本
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
みそ	15g
胡椒	少々

①長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、すりこ木でたたいてつぶす。オクラは5mmの厚さの小口に切る。

②鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。煮立ったら①の長芋とオクラを加える。

③再び煮立ったら火を止め、みそを溶き入れる。胡椒を振り、椀に盛り付ける。

## クッキー（ホットケーキミックスで）

材 料	2人分
ホットケーキミックス	100g
コーヒーフレッシュ	20ml
卵	1/2個
砂糖	10g

①オーブンを180℃に予熱する。天板にクッキングシートを敷いておく。

②ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜる。ミックス粉とコーヒーフレッシュを加えてよく混ぜて生地を作り、ひとまとめにして20分位休ませる。

③12等分して丸めてから手で押さえ、天板に並べる。180℃のオーブンで8～10分焼く。

10月の料理教室は、13日（金）です。