

10月の献立

令和5年10月13日

炊き込みご飯

材 料	2人分
米	1合
むき甘栗	40g
まいたけ	30g
しめじ	20g
人参	20g
{ しょう油 塩 みりん	小さじ1
	小さじ1/4
	小さじ1

①米はといておく。むき栗は大きければ切る。まいたけは小さく手でさく。しめじは石づきを除いてほぐす。人参は短冊切りにする。

②米に調味料を入れて普通の水加減に水を加えて混ぜる。米の上に具をのせて炊く。

③炊きあがったら混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

厚揚げともやしのチャンプルー

材 料	2人分
豚バラ薄切り肉	80g
厚揚げ	200g
油	小さじ2
人参	30g
太もやし	100g
豆苗	1/2パック
塩	小さじ2/3
胡椒	少々
卵	1個
かつお節パック	2g

①豚肉は3cmの幅に切る。厚揚げは1cmの厚さに切る。人参は短冊切り、豆苗は根元を落として半分の長さに切る。

②フライパンに油を敷き、豚肉と厚揚げを並べ、人参を入れてから火にかける。

③豚肉に火が通り、厚揚げの切り口にこげ目がついたら強火にし、もやしと豆苗を加えて炒め合わせる。塩、胡椒で調味し、溶き卵を回し入れてさっと炒める。

④器に盛り付け、かつお節をふる。

里芋とにらのスープ

材 料	2人分
里芋	100g
生しいたけ	20g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
生姜	5g
にら	50g
ごま油	小さじ1

①里芋は皮をむいて一口大に切る。しいたけは薄切り。生姜はすりおろす。にらは2cmの長さに切る。

②鍋に里芋、しいたけ、水、鶏がらスープの素を入れて火にかける。里芋がやわらかく煮えたら、生姜と調味料を入れて調味する。

③にらを加えてひと混ぜし、再び煮立ったら火を止め、ごま油を垂らして椀に盛り付ける。

かぼちゃ白玉

材 料	2人分
南瓜	50g
白玉粉	70g
水	適宜
ゆで小豆缶	60g

①南瓜は3cm角に切って鍋に入れる。水を1cmの深さに入れてふたをし、火にかけて蒸し茹でする。

②南瓜がやわらかくなったら、ふたを取って水気をとばし、皮ごとつぶす。

③南瓜に白玉粉を加えてよく混ぜ、足りない水分は水を加えてこねる。1, 5cm位に丸めて中央をくぼませ、熱湯に入れて茹でする。

④器にかぼちゃ白玉を盛り付け、ゆで小豆を添える。

11月の料理教室は、10日（金）です。