

# 1月の献立

令和6年1月12日

## 小豆がゆ

材 料	2人分
小豆	20g
米	1/2合
小豆のゆで汁と水	500ml
塩	小さじ1/2

①小豆は洗って鍋に入れ、水1/2カップを加えて強火にかける。煮立ったら弱火にして10分ほど茹で、ゆで汁は捨てる。新しく水1カップを加えて強火で煮立て、弱火で固ゆでする。

②鍋にといた米と小豆のゆで汁と水を入れて、30分ほど置いて吸水させる。

③小豆を加えて中火にかけ、煮立ったら米をばらすように混ぜる。米がゆっくり動くくらいの弱火にして、少しずらしたふたをし、混ぜずに40分くらい炊く。

④塩をふって調味し、器に盛りつける。

## 豆腐と根菜のねぎみそかけ

材 料	2人分
木綿豆腐	1/2丁
大根	100g
人参	40g
れんこん	60g
小松菜	60g
白ねぎ	50g
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1

①豆腐は4等分の奴に切る。大根は1cmの厚さのいちよう切り。人参は1cmの厚さの半月切り。れんこんは5mmの厚さの半月切り。小松菜は3cmの長さに切る。

②鍋に①の大根、人参、れんこんの順にひろげて入れ、水を1cm深さくらい加えてふたをして強火で加熱し、湯気が出てきたら中火にする。

③野菜に火が通ってきたら、豆腐と小松菜をのせてふたをし、火を通す。

④白ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、みそ、砂糖、みりんを加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。しばらく置いてなじませる。

⑤器に野菜と豆腐を盛りつけ、④のねぎみそをかける。

## 白菜のサラダ

材 料	2人分
白菜	120g
かにかまフレーク	30g
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ1

①白菜は4cmの長さに切って、縦の千切り。かにかまはほぐす。

②ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、①の白菜とかにかまを加えて和え、器に盛る。

## 抹茶しるこ

材 料	2人分
A { 白玉粉	50g
水	50ml
B { 砂糖	大さじ2
片栗粉	小さじ2
抹茶	小さじ1
水	小さじ2
熱湯	150ml
栗の甘露煮	1個

①ボウルにAを入れ、水を少しずつ加えて粒をつぶしながら混ぜ、しっかりこねて耳たぶ程度のかたさにする。

②①を1.5cmくらいの団子に丸める。沸騰した湯に入れ、浮いてきたら1~2分ゆで、水にとって冷ます。

③別のボウルにBを入れて混ぜ合わせ、熱湯を加えてよく混ぜる。

④器に③の抹茶を入れてから②の白玉をいれ、半分に切った栗をのせる。

2月の料理教室は、9日（金）です。