さわやか会

５月の献立

令和７年５月９日

豆腐ともやしのチャンプルー

材　　料	２人分
木綿豆腐	２００ｇ
油	大さじ1
にんにくチューブ	0.5㎝
豚肉（切り落とし）	８０ｇ
もやし	１００ｇ
豆苗	１/２パック
塩	小さじ2/３
しょう油	小さじ1
胡椒	少々
卵	１個

①豆腐は十字に４等分してから厚さ１㎝に切る。まな板に並べて、上からもまな板をのせ、斜めに傾けて水切りをする。

②豚肉は一口大に切る。豆苗は根元を落として半分に切る。卵は割りほぐす。

③フライパンに油を広げ、①の豆腐を並べて加熱し、両面焼き色がついたら取り出す。

④同じフライパンに、にんにくと豚肉を入れて炒め、塩を振る。肉の色が変わったら、もやしと豆苗を加えて炒める。③の豆腐を戻し、溶き卵を回し入れてさっと炒め、しょう油と胡椒を加え、器に盛りつける。

長芋のキムチ和え

材　　料	２人分
長芋	１６０ｇ
白菜キムチ	４０ｇ
しょう油	適宜
ごま油	小さじ１
小ねぎ	３ｇ

①長芋はひげ根を焼いて取り、皮をよく洗う。水気をふいて皮付きのままポリ袋に入れる。袋の上からめん棒でたたいて、一口大に割る。キムチは２㎝幅に切る。小ねぎは小口切りにする。

②ボウルに①の長芋とキムチを入れ、しょう油とごま油を加えて混ぜ合わせる。

③器に盛り、小ねぎをのせる。

キャベツとトマトのみそ汁

材　料	２人分
キャベツ	８０ｇ
トマト	５０ｇ
ちくわ	１５ｇ
水	３００ml
みそ	２０ｇ
小ねぎ	５ｇ

①キャベツは３㎝角、トマトは一口大に切る。ちくわは薄い輪切り、小ねぎは小口切り。

②鍋にキャベツとトマト、水を加えて火にかけ、煮立ったらちくわを加える。

③みそを溶き入れて椀に盛り、小ねぎを散らす。

あずき蒸しパン

材　　料	２人分
ホットケーキミックス	１００ｇ
ゆで小豆缶	７５ｇ
卵	１/２個
牛乳	50ml
アルミカップ	４個

①ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。牛乳を入れて混ぜ、ゆで小豆缶を加えて混ぜる。

②ホットケーキミックスを加えて混ぜ、カップに８分目くらい入れる。

③沸騰した蒸し器にカップを並べ、布巾をはさんでふたをし、10～15分蒸す。

６月の料理教室は、13日（金）です。