

7月の献立

令和7年7月11日

とうもろこしご飯

材 料	2人分
米	1 合
とうもろこし	1 / 4 本
ゆかり粉	2 g

- ①米はといで、普通の水加減にする。
- ②とうもろこしは実を芯からはずしてほぐす。芯は半分の長さに切る。実と芯を①の米の上にのせて炊く。
- ③炊きあがったら芯を除き、ゆかり粉をふって混ぜ合わせる。4等分して三角おにぎりをにぎる。

ツナトマトぶっかけそうめん

材 料	2人分
そうめん	1 0 0 g
ツナ缶	6 0 g
トマト	1 0 0 g
みょうが	1 個
大葉	2 枚
めんつゆ（2倍濃縮）	4 0 ml
トマトジュース（無塩）	1 2 0 ml

- ①そうめんは熱湯で茹で、ザルにあげる。水でもみ洗いをしてぬめりを取り、水気をよく切る。
- ②トマトはくし形切り。みょうがは小口切り。大葉はせん切りにする。
- ③めんつゆとトマトジュースを混ぜ合わせてつゆを作る。
- ④器に①のそうめんを盛り付けてツナ缶と②をのせ、つゆを回しかける。

茄子とピーマンのしぎ焼き

材 料	2人分
茄子	200 g
ピーマン	60 g
油	大さじ1と1/2
みそ	20 g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
生姜	5 g

①茄子はヘタを除いて一口大の乱切りにする。ピーマンも種を除いて乱切りにする。

②生姜をすりおろし、みそ、砂糖、酒と混ぜ合わせてたれを作る。

③フライパンに茄子、ピーマンを入れ、油をかけて混ぜ、全体になじませる。中火でやわらかくなるまで炒める。

④たれをくわえ、全体になじむまで炒め合わせる。

コーヒーゼリー

材 料	2人分
ブラックコーヒー	250ml
粉寒天	2 g
砂糖	20 g
バニラアイスクリーム	60 g

①鍋にコーヒーと粉寒天を入れて中火にかける。木べらでかき混ぜながら加熱し、沸騰してからも2～3分加熱する。

②砂糖を加えて煮溶かす。

③コーヒーカップに②を注ぎ入れ、冷やし固める、アイスをのせる。

8月の料理教室は、8日（金）です。