

8月の献立

令和7年8月8日

夏野菜のトマト煮

材 料	2人分
鶏もも肉	100g
茄子	120g
玉ねぎ	80g
南瓜	160g
ピーマン	60g
トマト缶	140g
にんにくチューブ	1g
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ2/3
胡椒	少々
オリーブ油	大さじ1

- ①鶏肉は一口大に切る。茄子は乱切り。玉ねぎと南瓜は3cm角に切る。ピーマンは種を除いて3cm角に切る。
- ②鍋に茄子、玉ねぎ、南瓜、トマト缶の順に入れ、にんにく、砂糖、塩を加える。鶏肉をのせてふたをし、中火で加熱する。
- ③湯気が出たら弱火にし、南瓜がやわらかくなるまで煮る。ピーマンを入れて混ぜ合わせ、胡椒をふり、オリーブ油を回し入れる。
- ④全体を混ぜ、味を調えて器に盛りつける。

たたき胡瓜の和え物

材 料	2人分
胡瓜	150g
塩	小さじ1/6
みょうが	1個
大葉	3枚
しょう油	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

- ①胡瓜はすりこ木で弱い力でまんべんなくたたき、一口大に手で割る。塩を振ってしばらく置き、水気を絞る。
- ②みょうがは縦半分に切ってから、斜め薄切り。大葉は半分に切ってせん切りにする。
- ③ボウルに調味料を混ぜ合わせ、野菜を入れて和える。
- ④しばらく置いて味をなじませ、器に盛りつける。

フルーツ白玉

材 料	2人分
白玉粉	50 g
{ 絹ごし豆腐	50 g
キウイフルーツ	1/2個
桃缶	50 g
黄桃缶	50 g
みかん缶	50 g

①ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を加えてこねる。硬いようなら水を加えて、耳たぶくらいのかたさにこねる。

②1.5 cmくらいの団子に丸め、中央をつまんでへこませる。熱湯に入れ、浮き上がってから 2 分くらい茹で、水にとって冷ます。

③キウイは皮をむいていちょう切り。缶詰のフルーツは 1.5 cm 角に切る。

④ボウルに缶汁と②の団子、③のフルーツを入れて混ぜ、器に盛りつける。

9月の料理教室は、12日（金）です。