

9月の献立

令和7年9月12日

コーン入りかき揚げ

材 料	2人分
ホールコーン缶	60g
玉ねぎ	40g
ピーマン	20g
ちくわ	20g
缶汁	大さじ1
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
油	適宜

①ザルにコーン缶をあけ、実と缶汁に分ける。玉ねぎは皮をむいて1cm角に切る。ピーマンは種を除いて1cm角に切る。ちくわは輪を4等分するように切ってから、1cm長さに切る。

②ボウルにコーン、玉ねぎ、ピーマン、ちくわを入れる。分量の缶汁と小麦粉、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。

③フライパンに1cm深さの油を入れて中火で加熱する。スプーンで②を落として広げ、両面を揚げ焼きにする。

とうふのサラダ

材 料	2人分
絹ごし豆腐	150g
サニーレタス	40g
胡瓜	40g
赤パプリカ	30g
ポン酢しょうゆ	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ1
白すりごま	小さじ2

①豆腐は2cm角のさいの目切り。サニーレタスは一口大に手でちぎり、水気をよく切る。胡瓜は縦半分に切ってから、斜め薄切り。パプリカは薄切りにする。

②ポン酢、マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせておく。

③野菜を混ぜ合わせて器に盛り、豆腐をのせ、②をまわしかける。

かきたまスープ

材 料	2人分
しめじ	30g
オクラ	2本
卵	1個
水	300ml
コンソメの素	1/2個
胡椒	少々

①しめじは石づきを除いて小房に分ける。オクラはヘタを除いて小口切り。卵は割りほぐす。

②鍋に水としめじを入れて火にかける。煮立ったらオクラとコンソメの素を入れる。再び煮立ったら、溶き卵を流し入れてかきたま状にし、胡椒を振って器に盛りつける。

かぼちゃ白玉

材 料	2人分
南瓜	50g
白玉粉	80g
水	適宜
ゆで小豆缶	70g

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

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くらいの団子に丸め、中央をつまんでくぼませる。沸騰した湯に入れ、浮いてきたら1～2分茹で、水にとって冷ます。

④器にかぼちゃ白玉を盛り付け、ゆで小豆を添える。

10月の料理教室は、10日（金）です。