

# さわやか会

## 1月の献立

令和7年1月9日

### 小豆がゆ

材 料	2人分
小豆	30g
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2カップを加えて強火で煮立て、弱火で固ゆにする。

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、ふたを少しづらし、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。

### さば缶豆腐

材 料	2人分
さばのみぞ煮缶	150g
木綿豆腐	200g
小松菜	100g
A 水 しょう油 酒 みりん	150ml 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2

①豆腐は手で大きくちぎる。小松菜は4cm長さに切る。

②鍋にAを入れて中火にかける。煮立ったら、さば缶を汁ごと身を崩さないように入れる。豆腐も加えて煮る。

③再び煮立ったら小松菜を加え、火が通ったら器に盛りつける。

## 白菜のサラダ

材 料	2人分
白菜	120g
豆苗	1/3パック
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長さに切って、縦の千切り。豆苗は根を落とし、半分の長さに切る。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、豆苗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
{ 白玉粉	50g
水	50ml
{ 水	150ml
砂糖	20g
{ 抹茶	小さじ1
水	小さじ2
{ 片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
ゆで小豆缶	70g

①ボウルに白玉粉を入れ、水を少しづ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鍋に水と砂糖を入れて火にかける。  
抹茶、片栗粉はそれぞれ水を加えてよく混ぜる。

④鍋の砂糖がとけて煮立ったら、水溶きした抹茶の器に少量入れて溶きのばしてから、また鍋に戻して混ぜる。水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。

⑤器に④の抹茶を入れてから②の白玉を入れ、最後にゆで小豆を入れる。

2月の料理教室は、13日（金）です。