

2月の献立

令和8年2月13日

煎り大豆ごはん

材 料	2人分
米	1合
煎り大豆	40g
塩	小さじ1/3

①米はといで、やわらかめに水加減をする。

②塩と煎り大豆を加えて炊飯器で炊く。炊き上がったら混ぜ合わせ、器に盛りつける。（煎り大豆…節分の豆まき用の大豆を使う）

豚キャベツ鍋

材 料	2人分
豚バラ肉薄切り	120g
キャベツ	300g
にら	50g
牛蒡	50g
おろしにんにく	3g
水	300ml
塩	小さじ1/4
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1/2

①豚肉は5cm幅に切る。キャベツは4cm角くらいに切る。にらは4cmの長さに切る。牛蒡は長めのささがき。

②鍋に水と調味料、牛蒡を入れて火にかける。

③牛蒡がやわらかくなったら、にんにくを溶き入れ、キャベツ、にら、豚肉の順に重ねて入れ、ふたをして煮る。

④湯気が出て肉に火が通ったら、全体を混ぜ合わせて器に盛りつける。

大根のゆかり和え

材 料	2人分	
大根	200 g	①大根は薄い輪切りにしてからせん切り。人参は斜め薄切りにしてからせん切りにする。
人参	20 g	
塩	小さじ1/4	②ボウルに大根と人参を入れ、塩を振って5分くらいおく。
ゆかり粉	小さじ1/3	③②の水気をしつかり絞り、ゆかり粉とごま油を加えて和え、器に盛りつける。
ごま油	小さじ1	

コーヒーチョコ蒸しパン

材 料	2人分	
卵	1/2個	①蒸し器に水を入れて火にかける。
砂糖	10 g	
コーヒー牛乳	75ml	②ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。砂糖を加えて混ぜてから、コーヒー牛乳を入れて混ぜ合わせる。
ホットケーキミックス	100 g	ホットケーキミックスを加えてなめらかに混ぜ、チョコチップを入れて混ぜる。
チョコチップ	15 g	
アルミカップ	4個	③②をアルミカップに8分目くらい入れる。

④沸騰した蒸し器に③のカップを並べ、布巾をはさんでふたをし、10～15分蒸す。

3月の料理教室は、13日（金）です。