

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 | 40 g |
| 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 | 120 g |
| キャベツ | 300 g |
| にら | 50 g |
| 牛蒡 | 50 g |
| おろしにんにく | 3 g |
| 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 | 200g |
| 人参 | 20g |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| ゆかり粉 | 小さじ1/3 |
| ごま油 | 小さじ1 |

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。

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。

③②の水気をしっかり絞り、ゆかり粉とごま油を加えて和え、器に盛りつける。

コーヒーチョコ蒸しパン

| 材 料 | 2人分 |
|------------|------|
| 卵 | 1/2個 |
| 砂糖 | 10g |
| コーヒー牛乳 | 75ml |
| ホットケーキミックス | 100g |
| チョコチップ | 15g |
| アルミカップ | 4個 |

①蒸し器に水を入れて火にかける。

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を加えてなめらかに混ぜ、チョコチップを入れて混ぜる。

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。