

# 4月の献立

令和8年4月10日

## ポークチャップ

材 料	2人分	
A {	豚こま切れ肉	160g
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/6
	胡椒	少々
片栗粉	大さじ1	
玉ねぎ	100g	
オリーブ油	大さじ1/2	
B {	トマトケチャップ	大さじ2
	しょう油	大さじ1
	酒	大さじ1
レタス	50g	
豆苗	1/6パック	

①ボウルにAを入れ、豚肉にもみこみ、5分くらいおく。玉ねぎは縦にうす切りにする。Bの調味料を混ぜ合わせておく。レタスは一口大にちぎる。豆苗は根元を落として3等分に切り、レタスと混ぜる。。

②①の豚肉に片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を広げて入れる。

③豚肉の色が変わったら、玉ねぎを加える。豚肉に火が通り、玉ねぎがしんなりするまで炒める。

④③にBを加え、全体にからめながら炒め合わせ、器に盛りつけ、レタスと豆苗を添える。

## じゃが芋のコンソメ煮

材 料	2人分
新じゃが芋	200g
人参	40g
ブロッコリー	60g
水	適宜
コンソメの素	1/2個
塩	適宜
胡椒	少々

①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。人参は一口大の乱切り。ブロッコリーは小房に分ける。

②鍋にじゃが芋と人参を入れ、ひたひたの水とコンソメの素を加えて火にかける。やわらかくなったら、ブロッコリーを加えて火を通す。

③塩と胡椒で調味し、器に盛りつける。

## キャベツのみそ汁

材 料	2人分
春キャベツ	80 g
人参	20 g
生しいたけ	20 g
ちくわ	15 g
水	300ml
みそ	20 g
小ねぎ	5 g

①キャベツは3cm角に切る。人参は縦半分に切ってから、斜め薄切り。生しいたけは石づきを除いて薄切り。ちくわは薄い輪切り。小ねぎは小口に切る。

②鍋にキャベツ、人参、しいたけと水を入れて火にかけ、やわらかくなったら、ちくわを加える。

③みそを溶き入れて椀に盛り、ねぎを散らす。

## 桜もち

材 料	2人分
白玉粉	20 g
水	100ml
砂糖	10 g
小麦粉	50 g
こしあん	120 g
桜の葉の塩漬け	6枚

①桜の葉は水につけて塩抜きをし、水気をふき取る。あんは6等分して丸める。

②ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えてダマのないように十分に混ぜる。

③②に砂糖を加えて混ぜる。小麦粉をふるいながら数回に分けて加え、なめらかになるまで混ぜる。30分位休ませる。

④ホットプレートを150℃位に熱し、生地を丸く流す。表面が乾いたら裏返して両面焼く。同様にして6枚焼く。

⑤桜の葉、③の生地、あんの順にのせ、2つに折って包む。

# 5月の料理教室は、8日（金）です。