

# 5月の献立

令和8年5月8日

## ひき肉とじゃが芋の塩蒸し

材 料	2人分
牛豚合いびき肉	150g
塩	小さじ1/3
新じゃが芋	150g
人参	30g
ピーマン	50g
塩	小さじ1/6
水	50ml
胡椒	少々

①じゃが芋は皮をむいて1cm角の拍子木切りにする。人参は1cm×4cmの短冊切り。ピーマンは種を除いて縦1cm幅に切る。

②フライパンにひき肉を入れ、塩を振ってもみこみ、一口大に手でざっくりちぎって並べる。  
肉の上にじゃが芋、人参、ピーマンの順に広げてのせる。

③②のフライパンに水を回しかけ、塩を振ってふたをし、中火で8～10分蒸す。

④ふたを取って水分を飛ばし、胡椒を振って全体を混ぜ、器に盛りつける。

## 新玉ねぎと豆苗のサラダ

材 料	2人分
新玉ねぎ	150g
豆苗	1/3パック
ツナ缶	40g
酢	大さじ1
しょう油	小さじ2

①玉ねぎは皮をむいて縦にうす切りにし、バットに広げてしばらく置いて、辛みをとばす。  
豆苗は根元を落とし、半分の長さに切る。

②ボウルに①の玉ねぎ、豆苗、ツナ缶をオイルごと入れる。  
酢としょう油を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

## もやしのスープ

材 料	2人分
もやし	60g
人参	20g
生しいたけ	20g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ2
小ねぎ	10g
ごま油	小さじ1

①人参は斜め薄切りにしてからせん切りにする。しいたけは石づきを除いてうす切り。小ねぎは2cm長さに切る。

②鍋に人参としいたけ、水とスープの素を入れて火にかける。煮立ったらもやしを入れる。

③再び煮立ったら、ねぎを加えてひと混ぜし、ごま油を回し入れて椀に盛る。

## 豆乳金時寒天

材 料	2人分
水	50ml
粉寒天	2g
調整豆乳	100ml
ゆで小豆缶	50g

①鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら木べらで混ぜながら、2～3分煮つめる。

②別鍋で豆乳を温め、①の寒天液に少しずつ加えて混ぜる。

③②にゆで小豆缶を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて、冷やし固める。

④型から出し、切り分けて器に盛りつける。

6月の料理教室は、12日（金）です。