

10月の献立

令和8年10月9日

さつまいもごはん

材 料	2人分
米	1 合
さつまいも	100 g
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1/2

①米はといで、塩と酒を加えて水を入れ、普通の水加減にする。

②さつまいもは皮付きのまま3cm角くらいに切る。

③①の上に②のさつまいもをのせ、炊飯器で炊く。

④炊き上がったら混ぜ合わせ、器に盛りつける。

ツナと大根のサラダ

材 料	2人分
ツナ缶（オイル漬）	小1/2缶
大根	100 g
人参	10 g
豆苗	1/2袋
酢	大さじ2
しょう油	小さじ2
すりごま	大さじ1/2

①大根は薄い輪切りにしてからせん切りにする。

人参は斜め薄切りにしてからせん切り。

豆苗は根元を落として3等分に切る。

②ボウルにツナ缶を油ごと入れ、酢としょう油を加える。①の野菜を入れ、すりごまを振り入れて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

豚汁

材 料	2人分
豚バラ肉薄切り	70g
ごぼう	30g
れんこん	30g
人参	30g
里芋	60g
生しいたけ	20g
ごま油	大さじ1/2
厚揚げ	40g
水	400ml
小ねぎ	5g

①豚肉は3cm幅に切る。

牛蒡は縦半分に切ってから、斜め薄切り。

れんこんは3mmの厚さのちょう切り。

人参は5mmの厚さの半月切り。

里芋は皮をむいて1.5cmの厚さの半月切り。

生しいたけは石づきを除いてうす切り。

厚揚げは1cmの厚さに切る。小ねぎは小口切り。

②鍋にごま油を入れて豚肉を炒め、色が変わったら、牛蒡、れんこん、人参、里芋、しいたけを加えて炒める。

③全体に油がなじんだら、厚揚げを加えて水を注いでふたをし、やわらかくなるまで煮る。

④みそを溶き入れて丼に盛り、ねぎを散らす。

バナナケーキ（1本6人分）

材 料	6人分
バナナ	1本
卵	2個
オリーブ油	30g
砂糖	50g
ホットケーキミックス	150g
パウンドケーキ型	
クッキングシート	

①オーブンを170℃に予熱する。

②ボウルに皮と筋を除いたバナナを入れ、フォークで粗くつぶす。

③②に溶いた卵、オリーブ油、砂糖を加えてよく混ぜる。

④ホットケーキミックスを3度くらいに分けて入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。

⑤型にクッキングシートを敷き、④の生地を流し込む。
テーブルにトントンと軽く打ち付け、生地をならす。

⑥170℃のオーブンで40分位焼く。竹串を刺して生地が付かなければ、型から出して冷ます。

⑦6等分して器に盛りつける。

11月の料理教室は、13日（金）です。