さわやか会

１１月の献立

令和８年１１月１３日

豚肉とキャベツのみそ炒め

材　　料		２人分
	豚バラ肉薄切り	１００ｇ
	酒	小さじ1
	しょう油	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
キャベツ		１５０ｇ
人参		３０ｇ
豆苗		1/3パック
油		大さじ1
A	みそ	１５ｇ
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	生姜チューブ	３ｇ

①豚肉は４㎝幅に切る。酒、しょう油を加えて混ぜ、片栗粉を振ってもみこむ。

②キャベツは４㎝角くらいに切る。人参は縦半分に切ってから、斜め薄切り。豆苗は４㎝の長さに切る。
Ａの調味料を混ぜ合わせておく。

③フライパンに油を入れ、①の豚肉を広げ、中火で加熱する。人参も空いたところに入れて加熱する。
肉の色が変わってきたら、キャベツを加えて炒める。

④キャベツに火が通ってきたら、豆苗を加え、Ａの調味料を回しかける。

⑤全体を混ぜ合わせて、調味料をからめ、器に盛りつける。

ブロッコリーの塩昆布和え

材　　料	２人分
ブロッコリー	１２０ｇ
塩	少々
塩吹き昆布	６ｇ
ごま油	小さじ1

①ブロッコリーは小房に切り分ける。太い茎は皮をむき、３㎝の長さに切ってから、４つ割りにする。

②鍋にブロッコリーを広げ、塩少々を振る。水を１㎝の深さに入れてふたをし、強火で加熱する。湯気が出たらふたをとり、ブロッコリーを返しながら蒸し茹でする。ザルにあげて水気を切って冷ます。

③ボウルにブロッコリーを入れ、塩吹き昆布を加えて混ぜ、しばらく置いて味をなじませる。ごま油を回し入れて混ぜ、器に盛りつける。

大根のスープ

材　　料	２人分
大根	８０ｇ
人参	２０ｇ
しめじ	３０ｇ
カットわかめ	１ｇ
水	３００ml
鶏がらスープの素	小さじ2
塩	適宜
胡椒	少々

①大根は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。しめじは石づきを除いて小房に分ける。

②鍋に①の大根、人参、しめじを入れて水を注ぎ、鶏がらスープの素を入れて火にかける。

③野菜がやわらかくなったら、カットわかめを入れ、塩、胡椒で調味して、椀に盛りつける。

鬼まんじゅう

材　　料	２人分
さつま芋	１５０ｇ
砂糖	４０ｇ
塩	少々
小麦粉	７０ｇ
水	２０ml
クッキングシート	

①蒸し器に水を入れて火にかける。クッキングシートを８㎝角くらいに４枚切る。

②さつま芋は１㎝角に切り、水にさらしてから、水気をしっかり切る。ボウルに入れて砂糖と塩を加えて混ぜ、水分が出るまで１０分くらい置く。

③②に小麦粉を加えて全体に混ぜる。様子を見ながら水を少しずつ加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

④クッキングシートに③の生地を４等分してのせて蒸し器に入れ、中火で１５～２０分加熱する。

⑤くしを刺してさつま芋がやわらかくなっていたら、器に盛りつける。

１２月の料理教室は、１１日（金）です。