

5月の献立

令和4年5月13日

かにかまちらし寿司

材 料	2人分
米	1合
出し昆布	3cm角
酒	大さじ1
水	1合
A { 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
かにかま(フレーク状)	40g
{ 卵	1個
みりん	大さじ1
塩	少々
かいわれ大根	1/3パック

①米はといて出し昆布と酒、水を加えて炊く。

②Aを混ぜ合わせてすし酢をつくる。

③かにかまはほぐす。

④小鍋に卵を割り入れ、みりん、塩を加えてまぜる。中火にかけて数本の菜箸でかき混ぜる。液体がなくなったら火から下ろし、かき混ぜながら余熱で炒り卵をつくる。

⑤かいわれは根元を落として4等分に切り、茎と葉に分けておく。

⑥ご飯の昆布を取り出し、すし酢を回しかけてしばらく置き、切るように混ぜる。かにかま、炒り卵、かいわれの茎を加えて混ぜ合わせる。

⑦器に盛り、かいわれの葉を散らす。

たけのことわかめのスープ

材 料	2人分
茹でたけのこ	80g
カットわかめ	0.5g
生姜	10g
ごま油	小さじ1
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょう油	小さじ1
酒	小さじ2
三つ葉	5g

①たけのこの穂先は縦の薄切り、根元は薄いいちょう切りにする。生姜はせん切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。

②鍋にごま油を入れ、生姜を加えて中火で炒める。香りが立ったらたけのこを加えて炒める。

③水を加えて煮立ったら、カットわかめとスープの素を入れ、しょう油、酒で調味する。

④椀に盛り、三つ葉を散らす。

鶏肉とキャベツのみそ炒め

材 料	2人分
鶏ムネ肉	100g
小麦粉	適宜
春キャベツ	200g
新玉ねぎ	80g
人参	30g
スナップえんどう	40g
油	大さじ1
みそ	30g
みりん	大さじ1
おろしにんにく	1g

①鶏肉は4cm角のそぎ切り。キャベツは4cm角に切る。玉ねぎは縦半分に切り、横に1cm幅に切る。人参は縦半分に切ってから、ななめ薄切り。スナップえんどうはヘタとスジを除きく。

②みそ、みりん、にんにくは混ぜ合わせておく。

③鶏肉に小麦粉を薄くまぶしつける。フライパンに油を入れて鶏肉をならべ、中火で両面焼いて取り出す。

④同じフライパンにキャベツ、玉ねぎ、人参、スナップえんどうの順にひろげて重ね、ふたをして中火で加熱する。

⑤湯気が出てきたら、③の鶏肉をのせ、②の調味料を加えて混ぜ合わせる。

よもぎ団子

材 料	2人分
白玉粉	80g
よもぎの粉	2g
水	80ml
ゆで小豆缶	40g

①水によもぎの粉を入れ、5分位浸す。

②ボウルに白玉粉を入れ、①のよもぎ汁を少しずつ加える。白玉粉の粒をつぶしながら混ぜ、しっかりこねて耳たぶ程度のかたさにする。

③1. 5cm位の団子に丸める。熱湯に入れ、浮いてきたら1～2分さらに茹で、水にとって冷ます。

④器によもぎ団子を盛り、ゆで小豆を添える。

6月の料理教室は、10日（金）です。