

# 1月の献立

令和5年1月13日

## 小豆がゆ

材 料	2人分
小豆	20g
米	1/2合
小豆のゆで汁+水	500ml
塩	小さじ1/2

①小豆は洗って鍋に入れ、水1/2カップを加えて強火にかける。煮立ったら弱火にして10分茹で、ゆで汁は捨てる。新しく水1カップを加えて強火で煮立て、弱火にして固ゆでする。

②鍋にといた米と小豆のゆで汁と水を入れて、30分置いて吸水させる。

③小豆を加えて中火にかけ、煮立ったら米をばらすように混ぜる。米がゆっくり動くくらいの弱火にし、ふたをずらして混ぜずに40分くらい炊く。

④塩をふって調味し、器に盛り付ける。

## 豚キム豆腐

材 料	2人分
豚ロース薄切り肉	100g
玉ねぎ	100g
白菜キムチ	50g
木綿豆腐	200g
ごま油（炒め用）	小さじ2
しょう油	小さじ2
ごま油（仕上げ用）	小さじ1
小ねぎ	10g

①豚肉は5cm幅に切る。玉ねぎは縦1cm幅に切る。豆腐は手で4つくらいに割ってザルに入れて水を切る。小ねぎは小口に切る。

②フライパンにごま油をひき、豚肉を入れて火にかける。豚肉の色がかわってきたら、玉ねぎとキムチを入れて炒める。豆腐を手で割って入れ、大きくかき混ぜながら炒め合わせる。

③しょう油を回しかけて混ぜ、火を止めてからごま油をかける。

④器に盛りつけ、ねぎを散らす。

## 泡雪酢の物

材 料	2人分	
大根	70g	
長芋	50g	
かいわれ大根	1/3パック	
かにかま (フレーク状)	20g	
A {	酢	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	砂糖	大さじ1/2

①大根は皮付きのまますりおろす。長芋は皮をむいてすりおろす。かいわれは根元を落とし、2cm長さに切る。かにかまはほぐす。

②Aの調味料を混ぜ合わせる。

③おろした大根と長芋に②の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。かいわれとかにかまを入れて和え、器に盛りつける。

## 小松菜のみそ汁

材 料	2人分
干しいたけ	1枚
出し昆布	1cm×10cm
水	300ml
人参	20g
小松菜	80g
油揚げ	1/2枚
みそ	20g
小ねぎ	5g

①干しいたけと出し昆布は手で砕いて鍋に入れ、水を加えてもどす。

②人参は縦半分に切ってから、ななめうす切り。小松菜の茎は3cm長さ、葉は幅を半分にしてから3cm長さに切る。油揚げは厚さを半分にしてから、1cm幅3cm長さの短冊切り。ねぎは小口に切る。

③①の鍋に人参を入れて火にかけ、やわらかくになったら小松菜と油揚げを加える。

④再び煮立ったら、みそを溶き入れて椀に盛り、ねぎを散らす。

## あずきクッキー

材 料	2人分
ゆで小豆缶	40g
砂糖	10g
油	20g
小麦粉	60g
塩	0.5g

①オーブンを170℃に余熱しておく。

②ボウルに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

③②を10等分し、丸めて平らにつぶす。

④天板にならべ、170℃のオーブンで様子を見ながら15～20分焼く。

2月の料理教室は、3日（金）です。