

11月の献立

令和5年11月10日

鶏肉のピカタ

材料	2人分
鶏むね肉	250g
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1個
油	大さじ1

①鶏肉は皮を除き、一口大のそぎ切りにする。
塩・胡椒をふる。

②ポリ袋に①の鶏肉と小麦粉を入れ、袋をふって
鶏肉に小麦粉をまんべんなくまぶす。

③ボウルに卵を割り入れ、白身をよく切るように
溶く。②の鶏肉に卵液をつける。

④フライパンに油を中火で熱し、③の鶏肉を入れ、弱火にしてふたをし、両面を焼く

水菜のサラダ

材料	2人分
水菜	100g
油あげ	1/3枚
しょう油	小さじ2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ2

①水菜は4cmの長さに切る。油あげはフライパンで両面を焼き、こげ目をつける。端を切って開き、3cmの長さのせん切りにする。

②ボウルに水菜と油あげを入れ、調味料を回しかけて混ぜあわせ、器に盛りつける。

野菜とトマト煮こみ

材料	2人分	
ベーコン	30g	①ベーコンは1cmの幅に切る。さつまいもは乱切り、玉ねぎはくし形切り、しめじは石づきを除いて小房に分ける。キャベツは4cm角に切る。
さつまいも	100g	
玉ねぎ	60g	②鍋にオリーブ油とニンニクを入れて加熱し、香りがしたらベーコンを炒める。
しめじ	50g	
キャベツ	80g	③野菜を入れて、ひと混ぜし、トマト缶、水、コンソメの素、砂糖を加えて中火で煮る。
にんにく(チューブ)	2g	
オリーブ油	小さじ1	④野菜に火が通ったら、塩・胡椒で調味し、器に盛りつける。
カットトマト缶	100g	
水	200ml	
コンソメの素	1/2個	
砂糖	小さじ1	
塩	適宜	
胡椒	少々	

りんごヨーグルトケーキ(炊飯器1台8人分)

材料	1台分	
りんご	300g	①炊飯器の内釜にサラダ油(分量外)をうすくぬる
卵	2個	②りんごは皮をむいて芯を除き1cm角に切る。
砂糖	50g	③ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立て器で混ぜる。
ヨーグルト	200g	
サラダ油	50g	④ヨーグルトを加えてよく混ぜる。サラダ油を加えて分離しないようによく混ぜる。
ホットケーキミックス	200g	

⑤ホットケーキミックスを加えて混ぜ、②のりんごも入れて混ぜ合わせる。

⑥釜に⑤の生地を流し入れ、炊飯器にセットしてスイッチを入れる(あればケーキモード)

⑦スイッチが切れたら竹串を刺し、生地がつかなければ釜から出して冷ます。生地がつかうようであれば、もう一度スイッチを入れる。

⑧ケーキが冷めたら8等分に切り分けて、器に盛りつける。

12月の料理教室は、8日(金)です