

# 12月の献立

令和3年12月10日

## 鶏肉の酢照り焼き

材 料	2人分	
鶏もも肉	250g	
A {	生姜	5g
	すし酢	大さじ1
	しょう油	大さじ1
	水	大さじ1
小松菜	100g	
パプリカ赤	30g	
油	小さじ2	
塩	少々	
胡椒	少々	

①鶏肉は5cm角に切る。生姜はすりおろし、Aの調味料と合わせておく。小松菜の茎は4cmの長さ、葉は4cm角に切る。パプリカは種を除いて5mm幅に切る。

②フライパンに油を入れ、小松菜とパプリカを炒めて塩、胡椒で調味し、取り出す。

③②のフライパンに鶏肉の皮目を下にして並べて中火で加熱し、焼き目がついたら裏返す。

④フライパンの油をふき取り、Aを回しかけ、鶏肉を時々返しながらかき混ぜる。

⑤器に鶏肉と②の野菜を盛り付ける。

## 蒸し野菜でんがく

材 料	2人分
白菜	60g
大根	60g
人参	40g
れんこん	50g
ブロッコリー	40g
水	大さじ1
ゆずみそ	30g

①白菜は4cm角に切る。大根は1cmの厚さの半月切り。人参は1cmの厚さの輪切り。れんこんは1cmの厚さの半月切り。ブロッコリーは小房に分ける。

②ブロッコリー以外の野菜をフライパンに並べ、水を振りかけ、ふたをして中火で熱し、湯気が出たら弱火にしてやわらかくなるまで加熱する。

③器に盛り付け、ゆずみそを添える。

## コーンスープ

材 料	2人分
玉ねぎ	50g
しめじ	40g
水	100ml
コンソメの素	1/2個
クリームコーン缶	100g
牛乳	100ml
塩	適宜
胡椒	少々

①玉ねぎは皮をむいて縦の薄切り。しめじは石づきを除いてほぐす。

②鍋に①の玉ねぎとしめじ、水、コンソメの素を入れて火にかける。野菜が煮えたらコーン缶と牛乳を加えて弱火で温める。

③塩、胡椒で調味し器に盛りつける。

## 抹茶マフィン

材 料	2人分
ホットケーキミックス	50g
卵	1個
サラダ油	30g
砂糖	40g
プレーンヨーグルト	40g
{ 抹茶	小さじ2/3
{ 湯	小さじ1
紙カップ	4枚
泡立て済みクリーム	30g
いちご小粒	2粒

①オーブンを180℃に予熱する。

②抹茶はお湯で溶いておく。ヨーグルトは泡立て器で混ぜてダマをなくす。いちごはへたを除いて半分に切る。

③ボウルに室温にもどした卵を割り入れ、溶きほぐす。油を少しずつ加えて泡立て器で混ぜる。

④③に砂糖、ヨーグルト、溶いた抹茶、ホットケーキミックスの順に加え、そのつど泡立て器でよく混ぜる。

⑤紙カップを入れた型に④を4等分して入れ、180℃のオーブンで15~20分焼く。

⑥マフィンが冷めたらホイップクリームを絞り出し、いちごを飾る。

1月の料理教室は、14日（金）です。