

2月の献立

令和5年2月3日

炒り大豆ごはん

材 料	2人分
米	1合
炒り大豆	40g
塩	小さじ1/3

①米はといて、やわらかめに水加減をする。

②塩と炒り大豆を加えて炊飯器で炊く。炊きあがったら混ぜ合わせ、器に盛りつける。

炒り大豆・・・節分の豆まき用の大豆を使います。

豚肉と野菜のカレー炒め

材 料	2人分
豚バラ薄切り肉	100g
キャベツ	200g
玉ねぎ	100g
人参	30g
水	大さじ1
油	大さじ1/2
カレールウ	20g
塩	適宜

①豚肉は3cm幅に切る。キャベツは4cm角のざく切り。玉ねぎは縦半分に切ってから、横に1cmの幅に切る。人参は縦半分に切ってから、ななめ薄切り。カレールウは粗くみじん切りにする。

②フライパンにキャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉の順に広げて重ねる。水を加えてふたをし、中火で加熱する。

③湯気が出てきたらふたを取り、油を回しかけて混ぜ合わせる。

④カレールウを加え、全体を混ぜ合わせながら水分を飛ばす。

⑤味をみて塩をふって調味し、器に盛りつける。

ひじきのポン酢和え

材 料	2人分
芽ひじき	14g
人参	20g
豆苗	1/3パック
ポン酢しょう油	大さじ1

①芽ひじきは水につけて戻す。人参はななめ薄切りにしてからせん切り。豆苗は根元を除いて3cmの長さに切る。

②鍋に戻したひじきと人参を入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら混ぜ、ザルにあげて冷ます。

③ボウルに②のひじきと人参、豆苗を入れ、ポン酢しょう油を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

そうめんのスープ

材 料	2人分
そうめん	30g
ベーコン	20g
小松菜	40g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	適宜
胡椒	少々

①そうめんは半分の長さに折る。ベーコンは1cm幅に切る。小松菜の茎は3cm長さ、葉は幅を半分に切ってから3cmの長さに切る。

②鍋に水とベーコン、スープの素を入れて火にかける。沸騰したらそうめん和小松菜を加える。

③再び沸騰したら、味をみて塩、胡椒で調味し、椀に盛る。

チョコいり焼きもち

材 料	2人分
白玉粉	120g
牛乳	100ml
ミルクチョコレート	40g
バター	10g

①チョコレートは一口大に割り、4等分にする。

②ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら、耳たぶ位の柔らかさにこね、4等分する。

③②の白玉生地に①のチョコを入れて包む。

④フライパンを中火で熱し、バターの半量を溶かして③を並べて焼く。焼き色がついたらひっくり返し、残りのバターを加えて、焼く。

⑤両面に焼き色がつき、柔らかくなったら、器に盛りつける

3月の料理教室は、10日（金）です。