

8月の献立

令和5年8月18日

夏野菜キーマカレー

材 料	2人分
ご飯	2杯分
牛豚ミンチ	80g
油	小さじ1
にんにく(チューブ)	1g
玉ねぎ	100g
茄子	100g
カレーパウダー	6g
カットトマト缶	200g
めんつゆ(2倍濃縮)	50ml
塩	適宜
オクラ	40g

①玉ねぎは1.5cmの角切り。茄子はヘタを除き、1cmの厚さのいちよう切り。オクラは5mmの厚さの小口切りにする。

②鍋に油とにんにくを入れて中火で加熱し、香りがしてきたらミンチを加える。ほぐしながら炒め、色がかわったら、玉ねぎと茄子を加えて炒める。カレーパウダーを振り入れて炒める。

③カットトマト缶とめんつゆを入れて煮る。沸騰したらオクラを入れて混ぜ合わせ、塩で調味する。

④器にご飯を盛り、③のカレーをかける。

ゴーヤの梅みそ炒め

材 料	2人分
ゴーヤ	150g
ちりめんじゃこ	6g
梅干し	2個
みそ	10g
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1
油	小さじ1

①ゴーヤは縦半分に切って種とワタを除き、1cmの厚さの斜め切りにする。

②梅干しは種を除いてたたき、みそ、酒、砂糖と混ぜ合わせておく。

③フライパンに油を入れて熱し、ゴーヤを炒める。ゴーヤに火が通ったら、ちりめんと②の梅みそを加えて炒め合わせ、器に盛りつける。

トマトのごま和え

材 料	2人分
トマト	200g
ポン酢しょう油	大さじ1
白すりごま	大さじ2
大葉	3枚

①トマトはヘタを除き、一口大に切る。大葉は手でちぎる。

②ポン酢しょう油をかけて混ぜ、すりごまをふる。

③大葉を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

白玉の黒みつ生姜あん

材 料	2人分
白玉粉	80g
水	適宜
黒砂糖	20g
片栗粉	大さじ1/2
生姜汁	大さじ1/2
水	100ml

①ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて粒をつぶしながら混ぜ、しっかりこねて耳たぶ位のかたさにする。

②1. 5cm位の団子に丸め、中央をへこませる。熱湯に入れ、浮き上がってから2分位茹で、水にとって冷ます。

③鍋に黒砂糖、片栗粉、生姜汁を入れ、分量の水を少しずつ加えて、混ぜながら溶かす。中火にかけてかき混ぜ、とろみをつける。

④器に②の白玉粉を入れて③のあんをかけ、冷蔵庫で冷やす。

9月の料理教室は、8日（金）です。