

2月の献立

令和6年2月9日

煎り大豆ごはん

材 料	2人分
米	1合
煎り大豆	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塩と煎り大豆を加えて炊飯器で炊く。炊き上がったら混ぜ合わせ、器に盛りつける。（煎り大豆…節分の豆まき用の大豆を使う）

豆乳シチュー

材 料	2人分
鶏もも肉	100g
白菜	100g
大根	80g
じゃが芋	80g
白ねぎ	50g
人参	40g
水	200ml
みそ	20g
無調整豆乳	200ml
片栗粉	小さじ4
塩	小さじ1/3
胡椒	少々

①鶏もも肉は3cm角の一口大に切る。白菜は4cm角に切る。大根は乱切り、じゃが芋は皮をむいて一口大、白ねぎは2cmの長さに切って、葉の部分は取り分けておく。人参は乱切りにする。

②鍋に白菜、大根、じゃが芋、白ねぎの白い部分、人参の順に平らに重ねる。鶏肉とみそを一番上にのせ、水を加えてふたをし、中火にかける。

③沸騰したら弱火で煮る。野菜がやわらかくなったら、塩とねぎの葉の部分を入れる。片栗粉を溶いた豆乳を加えて混ぜ、とろみをつけて胡椒をふる。

④器に盛り付ける。

ほうれん草とツナの和え物

材 料	2人分
ほうれん草	200g
ツナ缶ノオイル	70g
ごま油	大さじ1
しょう油	大さじ1/2

①フライパンにほうれん草を並べ、水を1cmの深さに入れ、ふたをして強火にかける。

② 湯気が上がったらふたを取り、ほうれん草をひっくり返して火を通す。

③ 水にとって冷まし、水気を絞って3cmの長さに切る。

④ボウルに③のほうれん草とツナ缶を汁ごと入れる。ごま油としょう油を加えて和え、器に盛りつける。

チョコレートケーキ（炊飯器 1台8切れ分）

材 料	1台分
ミルクチョコレート	200g
牛乳	200ml
サラダ油	大さじ2
卵	2個
ホットケーキミックス	200g

①耐熱容器にチョコを砕いて入れて、牛乳を加えてレンジで500w2分くらい加熱する。

②泡立て器でしっかり混ぜて、チョコを溶かす。

③サラダ油を加えて、さらに混ぜ合わせる。次に卵を割り入れ、しっかり混ぜる。

④ ホットケーキミックスを加え、ダマができないように、しっかり混ぜ合わせる。

⑤ 炊飯器の釜にうすくサラダ油を塗り、生地を流し入れる。

⑥ 布巾の上に釜を2～3回落として空気を抜く。

⑦ 炊飯器に釜をセットし、ケーキモードで加熱する。

⑧ スイッチが切れたら、竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。生地がついていれば、もう一度加熱する。

⑨ 焼きあがったら釜から網の上に出して冷まし、粗熱が取れてから8等分に切って、器に盛りつける。