

# 5月の献立

令和6年5月10日

## ゆで豚のごまみそかけ

材 料	2人分	
豚バラ肉薄切り	100g	
新玉ねぎ	120g	
人参	20g	
豆苗	1/3パック	
A	白いりごま	大さじ1
	みそ	大さじ1
	しょう油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	生姜	2g
	おろしにんにく	1g
	ゆで汁	

①豚肉は沸騰した湯に1枚ずつ広げて茹で、5cmくらいに切る。

②玉ねぎはスライサーで縦に薄切り、人参は斜め薄切りにしてからせん切り、豆苗は根元を落として半分の長さに切る。合わせて混ぜておく。

③ごまはすり鉢でする。生姜はすりおろす。Aを混ぜ合わせてタレをつくる。

④器に①の豚肉と②の野菜を盛りつけ、③のたれをかける。

## もやしとわかめのサラダ

材 料	2人分
もやし	100g
カットわかめ	5g
ツナ缶	30g
ポン酢しょうゆ	大さじ1

①鍋にもやしを入れ、水を1cmの深さに注ぎ、ふたをして強火にかける。湯気が出たらふたを取り、上下をかえす。シャキッとためザルにあげ、広げて冷ます。

②わかめは水に入れて戻し、水気を切る。

③ボウルに①のもやしと②のわかめ、ツナ缶を入れ、ポン酢しょうゆを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

## にら玉スープ

材 料	2人分
にら	40g
卵	1個
豚肉のゆで汁	300ml
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
ごま油	小さじ1

①豚肉のゆで汁はあくを除き、水を足して300mlにし、火にかける。煮立ったら、塩・胡椒で調味する。

②にらは1cmの長さに切る。ボウルに卵を入れて溶きほぐし、にらを加えて混ぜる。

③①のゆで汁に②の卵液を流し入れて、かきたま状にする。

④ごま油を加えて、椀に盛りつける。

## 抹茶あずきケーキ（炊飯器1台8人分）

材 料	1台分
ホットケーキミックス	200g
卵	2個
牛乳	100ml
はちみつ	30g
抹茶	大さじ1
ゆで小豆缶	100g

①ボウルに卵と牛乳、はちみつを入れて、泡だて器でよく混ぜる。ホットケーキミックスと抹茶を入れて、さらに混ぜる。

②①にゆで小豆缶を加えてヘラで混ぜ合わせる。

③炊飯器の釜の内側にサラダ油をうすく塗り、②の生地を流し入れる。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にする）

④スイッチが切れたら竹串をさし、生地がつかなければ網の上に釜からひっくり返して出し、冷ます。生地がつくようならもう一度スイッチを入れる。

⑤ケーキが冷めたら8等分に切り分け、器に盛りつける。

6月の料理教室は、14日（金）です。