

6月の献立

令和6年6月14日

豆腐とトマトの炒め物

材 料	2人分
木綿豆腐	200g
トマト	100g
玉ねぎ	80g
ピーマン	30g
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ2/3
胡椒	少々
卵	1個

①豆腐は半分に切り、まな板に挟んで斜めに置いて水切りする。トマトはくし形に切る。玉ねぎは縦に1cmの幅に切る。ピーマンは種を除いて縦5mmの幅に切る。卵は溶きほぐす。

②フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎとピーマンを炒める。トマトを加えて炒め、豆腐を一口大にちぎって加え、塩と胡椒を振って炒め合わせる。

③溶き卵を回し入れて全体を大きく混ぜ、火が通ったら器に盛りつける。

レタスと長芋のサラダ

材 料	2人分
レタス	80g
長芋	80g
かにかまフレーク	30g
塩昆布	4g
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1

①レタスは一口大にちぎる。長芋は皮をむいてスライサーで輪切りにする。かにかまはほぐす。

②ボウルに①の材料を入れ、塩昆布、ごま、ごま油を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

冷たいコーンスープ

材 料	2人分
クリームコーン缶	140g
牛乳	100ml
コンソメの素	1/2個
湯	60ml
胡椒	少々
クルトン	6個

①コンソメの素を湯に入れて溶かし、冷ます。

②ボウルにコーン缶、牛乳、①のコンソメスープを加えてよく混ぜる。胡椒を振って、冷蔵庫で冷やす。

③器に注いで、クルトンをのせる。

まきだんご

材 料	2人分
まきの粉	100g
湯	適宜
こしあん	80g
さるとりいばらの葉	4枚

①蒸し器に水を入れて火にかけておく。

②ボウルにまきの粉を入れ、お湯を加えてやわらかくこねて、4等分にする。こしあんは4等分して丸める。

③生地であんを包んで形を整え、葉っぱで包む。

④湯気の立った蒸し器に③を並べ、葉っぱの色が変わり、生地に火が通るまで蒸す。

7月の料理教室は、12日（金）です。