

7月の献立

令和6年7月12日

枝豆と梅干のまぜごはん

材 料	2人分
米	1合
枝豆（冷凍さや付き）	70g
梅干	1個

①米は普通の水加減で炊く。

②枝豆は解凍して、さやから豆を取り出す。梅干は種を除いて、粗く刻む。

③炊きあがったご飯に②の枝豆と梅干を混ぜ、4等分して三角ににぎる。

ぶっかけそうめん 豆乳ごまつゆ

材 料	2人分
そうめん	100g
ロースハムスライス	2枚
胡瓜	80g
黄パプリカ	50g
みょうが	1個
白菜キムチ	30g
{ めんつゆ（2倍濃縮） 無調整豆乳 白すりごま	40ml
	120ml
	大さじ1

①そうめんは熱湯で茹で、ザルにあげて水でしっかりもんで洗い、水気をよく切る。

②ロースハムは半分に切ってせん切り。
胡瓜は斜めうす切りにしてからせん切り。
パプリカは半分に切って種を除いてからうす切り。
みょうがは半分に切ってから、縦にうす切り。

③めんつゆ、豆乳、すりごまを混ぜ合わせてつゆをつくり、冷蔵庫に入れて冷やしておく。

④器にそうめんを入れ、②の具をのせて③の豆乳ごまだれを注ぐ。

かぼちゃのみそ煮

材 料	2人分
豚バラうす切り肉	50 g
南瓜	200 g
みそ	20 g
にら	30 g

①豚肉は3cmの幅に切る。南瓜は種を除いて3cm角、にらは2cmの長さに切る。

②鍋に南瓜を入れ、水を1cmの深さに入れる。南瓜の上に豚肉を広げて並べ、その上にみそを点々と置いてふたをし、中火で煮る。

③南瓜がやわらかくなったら、みそを混ぜ合わせ、にらを加えてさっと火を通す。

水ようかん

材 料	2人分
粉寒天	1 g
水	120ml
砂糖	10 g
こしあん	80 g
塩	少々

①鍋に水を入れて粉寒天を振り入れ、20分位浸しておく。鍋を中火にかけて寒天を煮溶かす。

②砂糖を加えて煮溶かし、混ぜながら2分位煮つめる。

③こしあんを加えてよく混ぜ、再び煮立ってなめらかになったら、火からおろす。

④ボウルに氷水をつくってなべ底をつけ、ゴムべらでかき混ぜながら粗熱を取る。

⑤とろみがついてきたら、水でぬらした流し箱に流し入れ、冷やし固める。

⑥4等分して器に盛りつける。

8月の料理教室は、9日（金）です。