

8月の献立

令和6年8月9日

夏野菜のキーマカレー

材 料	2人分
ご飯	2杯分
牛豚ミンチ	80g
油	小さじ2
にんにく（チューブ）	1g
玉ねぎ	100g
南瓜	100g
トマト	100g
水	50ml
カレールウ	1人分
みそ	大さじ1/2
カレーパウダー	小さじ2
オクラ	40g

①玉ねぎは2cmの角切り。南瓜は2cm角のさいの目切り。トマトは3cm幅のざく切り。オクラは5mmの厚さの小口切り。

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、ミンチを加えて炒める。ミンチの色がだいたい変わったら、玉ねぎ、南瓜、トマトを加えて炒め合わせる。

③水を注ぎ、砕いたカレールウとみそを上へのせ、ふたをして煮る。

④湯気が出て南瓜に火が通ったら、カレーパウダーとオクラを入れて混ぜ合わせる。

⑤器にご飯を盛り、④のカレーをかける。

茄子とピーマンの焼き浸し

材 料	2人分
茄子	200g
ピーマン	60g
油	大さじ2
{ めんつゆ（2倍濃縮） 酢 生姜	40ml
	大さじ2
	5g

①茄子は縦半分に切る。5cmの長さに切って、皮目に切り込みを入れる。ピーマンは縦半分に切って種を除き、さらに縦半分に切る。

②ボウルにめんつゆ、酢、すりおろした生姜を入れて混ぜ、たれを作る。

③フライパンに油を入れ、茄子とピーマンは皮目を下にして焼き、焼き色がついたら返して反対側も焼く。

④②のたれに浸して、器に盛りつける。

胡瓜の梅昆布和え

材 料	2人分
胡瓜	150g
{ 塩	小さじ1/6
梅干	1個
塩昆布	3g

①胡瓜はすりこ木でたたき、一口大に手で割る。塩を振ってしばらく置き、水気を絞る。

②梅干は種を除いて細かくたたく。

③①の胡瓜に、②の梅干と塩昆布を加えて和え、器に盛りつける。

フルーツ白玉

材 料	2人分
白玉粉	50g
{ 絹ごし豆腐	50g
キウイフルーツ	1/2個
フルーツミックス缶詰	汁ごと200g
レモン汁	小さじ1

①ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を加えてこねる。固いようなら水を加えて、耳たぶくらいの固さにこねる。

②1.5 cmくらいの団子に丸め、中央をつまんでへこませる。熱湯に入れ、浮き上がってから2分くらい茹で、水にとって冷ます。

③キウイは皮をむいていちょう切り。缶詰のフルーツは1.5 cm角に切る。

④ボウルに缶汁とレモン汁、③のフルーツを加えて混ぜて器に盛りつけ、白玉をのせる。

9月の料理教室は、13日（金）です。