

9月の献立

令和6年9月13日

茄子とひき肉のケチャップ炒め

材 料	2人分	
牛豚ミンチ	80g	
茄子	240g	
玉ねぎ	100g	
ピーマン	40g	
A	にんにく(チューブ)	2g
	トマトケチャップ	大さじ3
	酒	大さじ1
	しょう油	小さじ2
油	大さじ1	
バター	5g	
ピザ用チーズ	50g	

①茄子はヘタを除いて1cmの厚さの輪切り。玉ねぎは皮をむいて、縦の薄切り。ピーマンは縦半分に切って種を除き、縦のせん切り。Aを混ぜ合わせておく。

②フライパンに油を入れてミンチを加え、中火で色が変わるまで炒める。茄子、玉ねぎ、ピーマンを加えて、しんなりするまで炒める。

③バターとAを加え、全体になじませるように炒め合わせ、表面を平らに整える。

④チーズを全体に散らし、ふたをして弱火で溶けるまで加熱する。

⑤チーズが上になるように、器に盛りつける。

もやしのとえ物

材 料	2人分
もやし	100g
豆苗	1/2パック
人参	20g
生姜	4g
ポン酢しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2

①豆苗は根元を落として、半分の長さに切る。人参は斜め薄切りにしてからせん切り。生姜はすりおろす。

②鍋に人参を入れ、水を1cmの深さくらい注いで、ふたをして火にかける。湯気が出て人参がやわらかくなったら、もやしと豆苗を入れてふたをする。再び湯気が出たら、上下を返してシャキッとためてザルにあげ、広げて冷ます。

③生姜、ポン酢しょうゆ、ごま油を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

トマトとオクラのスープ

材 料	2人分
トマト	80 g
オクラ	2本
しめじ	30 g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/4
胡椒	少々

①トマトは一口大に切る。オクラは1 cm幅のななめ切り。しめじは石づきを除いてほぐす。

②鍋にトマトとしめじ、水を入れて火にかける。煮立ったらオクラとスープの素を入れる。

③再び煮立ったら、塩と胡椒で調味し、器に盛りつける。

簡単おはぎ

材 料	2人分
もち米	100 g
水	130ml
ゆで小豆缶	70 g
きな粉	5 g

①もち米はといでザルにあげ、分量の水を加えて炊く。

②炊きあがったご飯にゆで小豆缶を加え、混ぜながら半つぶしにする。

③6等分に丸め、きな粉をまわりにまぶしつけて器に盛りつける。

10月の料理教室は、11日(金)です。