

10月の献立

令和6年10月11日

さつまいもごはん

材 料	2人分
米	1合
さつまいも	100g
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1/2

①米はといて塩、酒を加えて水を入れ、普通の水加減にする。

②さつまいもは皮付きのまま3cm角くらいに切る。

③①の上に②のさつまいもをのせて、炊飯器で炊く。

④炊き上がったら混ぜ合わせ、器に盛りつける。

鶏肉の生姜焼きカレー風味

材 料	2人分	
鶏むね肉	250g	
小麦粉	大さじ1	
油	大さじ1	
A	しょう油	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	生姜	5g
	カレーパウダー	大さじ1/2

①鶏肉は皮を除き、一口大のそぎ切りにする。
生姜をすりおろし、Aの調味料を混ぜ合わせておく。

②ポリ袋に小麦粉と切った鶏肉を入れ、袋を振って小麦粉をまんべんなくまぶす。

③フライパンに油を入れて熱し、②の鶏肉を並べ入れ、色が変わったら、返してもう片面も焼く。

④③にAの調味料を加え、汁けがなくなるまでからめ、器に盛りつける。

水菜とりんごのサラダ

材 料	2人分	
水菜	100g	
りんご	50g	
}	塩	小さじ1/4
	胡椒	少々
	酢	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1

①水菜は4cmの長さに切る。りんごは皮付きのまま薄切りにしてからせん切りにする。

②ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、水菜とりんごを加えて和える。

③鶏肉の生姜焼きの器に盛りつける。

きのこのスープ

材 料	2人分
しめじ	30 g
えのき茸	30 g
なめこ	30 g
油揚げ	1/2枚
小ねぎ	10 g
水	300ml
コンソメの素	1/2個

①しめじとなめこは石づきを落として小房に分ける。えのき茸は根元を落として半分の長さに切る。油揚げは厚さを半分にしてから、3cmの長さのせん切り。小ねぎは3cmの長さに切る。

②鍋に水ときのこと、油揚げを入れて火にかける。煮立ったら、コンソメの素を加え、煮溶けたら小ねぎを入れてさっと火を通し、椀に盛る。

かぼちゃようかん

材 料	2人分
南瓜	120 g
塩	小さじ1/4
粉寒天	2 g
水	50ml
砂糖	20 g
牛乳	50ml

① 南瓜はワタと種を除き、2cm角くらいに切る。鍋に並べ、1cmの深さに水を入れてふたをして強火にかける。やわらかくなったら、ふたを取って水けをとばす。熱いうちにマッシャーでつぶし、塩を加えて混ぜ合わせる。

②牛乳は温めておく。

③鍋に粉寒天と水を入れて混ぜ合わせ、中火で加熱する。煮立ったら、砂糖を加えて煮溶かし、2分くらい煮つめる。②の牛乳を加えてよく混ぜて温める。

④①の南瓜が熱いうちに③の寒天液を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。

⑤全体によく混ぜたら、型に流し入れて、冷やし固める。

⑥型から取り出し、切り分けて器に盛る。

11月の料理教室は、8日(金)です。