

1月の献立

令和7年1月10日

小豆がゆ

材 料	2人分
小豆	30 g
米	1/2合
小豆のゆで汁と水	500ml
塩	小さじ1/2

①小豆は洗って鍋に入れ、水1カップを加えて強火にかける。煮立ったら弱火にして10分ほど茹で、ゆで汁は捨てる。新しく水2カップを加えて強火で煮立て、弱火で固ゆでする。

②鍋にといた米と小豆のゆで汁と水を入れて、30分ほど置いて吸水させる。

③小豆を加えて中火にかけ、煮立ったら米をばらすように混ぜる。米がゆっくり動くくらいの弱火にして、ふたを少しずらしてのせ、混ぜずに40分くらい炊く。

④塩をふいて調味し、器に盛りつける。

豚肉と厚揚げのみそ炒め

材 料	2人分									
豚バラ薄切肉	50 g									
厚揚げ	150 g									
玉ねぎ	80 g									
人参	30 g									
小松菜	80 g									
油	小さじ2									
<table border="0"> <tr> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</td> <td>みそ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>おろし生姜</td> <td>1 cm位</td> </tr> </table>	}	みそ	大さじ2	みりん	大さじ1	酒	大さじ1	おろし生姜	1 cm位	
		}	みそ	大さじ2						
			みりん	大さじ1						
			酒	大さじ1						
おろし生姜	1 cm位									

①豚肉は3cmの幅に切る。厚揚げは1cmの厚さに切る。玉ねぎは皮をむいて縦に1cm幅、人参は縦半分に切ってから斜め薄切りにする。小松菜の茎は3cmの長さ、葉は3cm角に切る。調味料は混ぜ合わせておく。

②中華鍋に油と豚肉を入れて炒める。肉の色がかわってきたら、玉ねぎ、人参、小松菜の茎を加えて炒める。油が全体になじんだら、厚揚げ、小松菜の葉を加えて炒める。

③野菜に火が通ったら、調味料を加えて炒め合わせ、

器に盛りつける。

淡雪酢の物

材 料	2人分
大根	70g
長芋	50g
かいわれ大根	1/6パック
酢 塩 砂糖	大さじ1 小さじ1
	小さじ1/4
	小さじ2

①大根は皮付きのまますりおろす。長芋は皮をむいてすりおろす。かいわれは根元を落として2cmの長さに切る。調味料は混ぜ合わせておく。

②おろした大根と長芋に調味料を加えてよく混ぜ合わせる。器に盛り、かいわれを散らす。

かきたまスープ

材 料	2人分
白ねぎ	10g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
卵	1個

①白ねぎは小口切り。卵は割りほぐす。

②鍋に水と白ねぎを入れて火にかけ、煮立ったら鶏がらスープの素を加え、塩、胡椒で調味する。

③②に卵液を少しずつ流し入れてかきたま状にし、椀に盛る。

白玉だんご みたらしだれ

材 料	2人分
白玉粉	80g
水	80ml
砂糖 しょう油 みりん 水 片栗粉	大さじ2
	大さじ1
	大さじ1/2
	大さじ2
	小さじ1

①ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて粒をつぶしながら混ぜ、しっかりこねて耳たぶ程度のかたさにする。

②①を1.5cmくらいの団子に丸め、中央をつまんでくぼませる。沸騰した湯に入れ、浮いてきたら1~2分ゆで、水にとって冷ます。

③小鍋に調味料を入れてよく混ぜる。木べらで混ぜながら加熱し、とろみをつける。

④器に白玉を入れ、たれをかける。

2月の料理教室は、14日（金）です。