

2月の献立

令和7年2月14日

煎り大豆ごはん

材 料	2人分
米	1合
煎り大豆	40g
塩	小さじ1/3

①米はといて、やわらかめに水加減をする。

②塩と煎り大豆を加えて炊飯器で炊く。炊き上がったら混ぜ合わせ、器に盛りつける。（煎り大豆…節分の豆まき用の大豆を使う）

豆まめ鍋

材 料	2人分
鶏むね肉	120g
油揚げ	1/2枚
人参	40g
しめじ	50g
太もやし	200g
豆苗	1/2袋
水	200ml
鶏がらスープの素	小さじ1
無調整豆乳	100ml
塩	小さじ1/4
胡椒	

①鶏肉は一口大のそぎ切り。油揚げは5cmの長さ、1cm幅に切る。人参はピーラーで薄く切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。豆苗は根元を落として半分の長さに切る。

②鍋に水と鶏がらスープの素、人参、しめじを入れて火にかける。沸騰したら鶏肉を入れ、豆乳と塩を加えて調味する。

③肉の色が変わったら、油揚げ、もやし、豆苗を入れる。再び煮立ったら胡椒を振って味を調える。

④器に盛りつける。

ブロッコリーとりんごの白和え

材 料	2人分
ブロッコリー	80g
りんご	40g
木綿豆腐	80g
マヨネーズ	20g
白すりごま	大さじ1
塩	小さじ1/4

①ブロッコリーの花の部分は小房に分ける。茎の部分は皮をむいて1cm幅に切る。鍋に入れて塩少々を振り、水を1cmの深さに注いでふたをし、強火で蒸し茹でする。ザルにあげて水気を切って冷ます。

②りんごは8等分にして芯を除き、5mmの厚さのいちよう切り。

③豆腐は粗くくずしてザルにのせ、しばらく置いて水気を切る。すり鉢に入れてなめらかにすり、調味料を加えて混ぜ、和え衣を作る。

④①のブロッコリーと②のりんごを③の和え衣で和え、器に盛りつける。

チョコレートケーキ（炊飯器 1 台8切れ分）

材 料	1 台分
ミルクチョコレート	200g
牛乳	200ml
サラダ油	大さじ2
卵	2個
ホットケーキミックス	200g

①耐熱容器にチョコを砕いて入れて、牛乳を加えてレンジで500wで2分くらい加熱する。

②泡立て器でしっかり混ぜて、チョコを溶かす。

③サラダ油を加えて、さらに混ぜ合わせる。次に卵を割り入れ、しっかり混ぜる。

② ホットケーキミックスを加え、ダマができないように、しっかり混ぜ合わせる。

③ 炊飯器の釜にうすくサラダ油を塗り、生地を流し入れる。

④ 布巾の上に釜を2～3回落として空気を抜く。

⑤ 炊飯器に釜をセットし、ケーキモードで加熱する。

⑥ スイッチが切れたら、竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。生地がついていれば、もう一度加熱する。

⑦ 焼きあがったら釜から網の上に出して冷まし、粗熱が取れてから8等分に切って、器に盛りつける。

3月の料理教室は、14日金曜日です。