

6月の献立

令和7年6月13日

鶏肉と野菜の甘酢炒め

材 料	2人分
鶏むね肉	120g
生姜	5g
しょう油	大さじ1/2
片栗粉	適宜
玉ねぎ	120g
人参	40g
ピーマン	40g
油	大さじ1
A トマトケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1

①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。おろし生姜、しょう油を加えてもみこむ。

②玉ねぎは皮をむいて3cm角に切る。人参は薄いいちよう切り。ピーマンはヘタと種を除いて3cm角に切る。Aの調味料を混ぜ合わせておく。

③①の鶏肉に片栗粉をまぶしつけ、油を引いたフライパンに並べて火にかける。片面が焼けたら裏返し、野菜を加えてふたをして蒸し焼きにする。

④ふたを取って鶏肉と野菜を混ぜ合わせ、Aの調味料を加えて炒め合わせる。

⑤水分がとび、とろみが出てきたら火を止めて器に盛りつける。

キャベツとパプリカの和え物

材 料	2人分
キャベツ	150g
黄パプリカ	50g
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/2
胡椒	少々

①キャベツは1cm幅、パプリカは5mm幅のせん切りにする。

②鍋にキャベツを入れ、水を1cm深さくらい加え、ふたをして強火にかける。湯気が出てきたらふたを取り、パプリカを入れて全体を混ぜて、水気をとばす。

③ごま油、塩、胡椒を加えて調味し、器に盛りつける。

じゃが芋と豆苗のスープ

材 料	2人分
じゃが芋	80g
しめじ	30g
水	300ml
コンソメの素	1/2個
豆苗	1/3パック
胡椒	少々

①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。豆苗は根元を落として3等分に切る。

②鍋にじゃが芋としめじ、水、コンソメの素を入れて火にかける。

③じゃが芋がやわらかくなったら豆苗を入れ、胡椒を振って調味し、椀に盛る。

まきだんご

材 料	2人分
まきだんごの粉	100g
湯	適宜
こしあん	80g
さるとりいばらの葉	4枚

①蒸し器に水を入れて火にかけておく。

②ボウルにまきの粉を入れ、お湯を加えてやわらかくこねて4等分にする。こしあんは4等分して丸める。

③団子の生地であんを包んで形を整え、葉っぱで包む。

④湯気の立った蒸し器に③を並べてふたをし、葉っぱの色が変わり、生地に火が通るまで10分くらい蒸す。

7月の料理教室は、11日（金）です。