

11月の献立

令和7年11月14日

五目みそとろろご飯

材 料	2人分
しめじ	30g
玉ねぎ	30g
人参	20g
ごぼう	30g
鶏もも肉	50g
水	150ml
みそ	20g
長芋	120g
ご飯	2杯分
小ねぎ	5g

①しめじは石づきを除いて小房に分ける。玉ねぎは縦に4等分してから、横5mm幅に切る。人参は1cm×3cmの短冊切り。ごぼうは縦半分に切ってから、斜め薄切り。鶏肉は2cm角に切る。

②長芋はすりおろす。小ねぎは小口切り。

③鍋に①の材料を切った順番に重ねて入れる。水を加えてふたをして強火にかける。煮立ったら火を弱めてアクを除き、野菜がやわらかくなるまで煮る。

④③にみそを溶き入れ、長芋を加えて混ぜる。

⑤丼にご飯を盛り、④のとろろ汁をかけ、小ねぎを散らす。

大根のコンソメ煮

材 料	2人分
大根	160g
人参	40g
ベーコン薄切	30g
コンソメの素	1/2個
小松菜	50g

①大根は縦に4つ割りにしてから乱切り。人参も乱切り。ベーコンは2cm幅に切る。小松菜の茎は3cm長さ、葉は4cm角くらいに切る。

②鍋に大根、人参の順に入れ、材料の半分の深さに水を加える。ベーコンをのせ、コンソメの素を砕いて入れて火にかける。

③大根がやわらかくなったら、小松菜を加えて火を通す。汁けがなくなるまで煮て、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1/3
胡椒	少々
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

①水菜は4cm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、器に盛りつける。

さつま芋ぜんざい

材 料	2人分
さつま芋	100g
水	100ml
ゆで小豆缶	70g
塩	少々
砂糖	適宜

①さつま芋は皮付きのまま、1cm厚さの半月切りかいちょう切りにする。

②鍋にさつま芋と水を入れて火にかける。

③さつま芋に火が通ったら、ゆで小豆缶を加えて混ぜる。塩と砂糖で味を調え、器に盛りつける。

12月の料理教室は、12日（金）です。