

6月の献立

令和8年6月12日

ゆで鶏 ごまみそだれ

材 料	2人分
鶏むね肉	160g
水	適量
キャベツ	160g
人参	30g
ピーマン	20g
白すりごま	大さじ1
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
生姜	3g
ゆで汁	大さじ1

- ①鶏肉の厚い部分は切り込みを入れて平らに開く。
鍋に鶏肉を入れ、肉がしっかりつかるくらいの水を注ぐ。
火にかけ、沸騰したら火を止めてふたをし、冷めるまでおいて予熱で火を通す。
取り出して、そぎ切りにする。
- ②キャベツは1cm幅に切る。人参は1cm幅の短冊切り。ピーマンは種を除いて縦1cm幅に切る。
鍋にキャベツと人参を入れ、1cm深さに水を注いでふたをし、火にかける。沸騰したらピーマンを入れ、全体を混ぜて火を通す。
ザルにあげて水気を切って冷ます。

③生姜をすりおろし、調味料を混ぜ合わせてたれを作る。

④器に②の野菜をしき、①の鶏肉をのせて盛り付け、③のたれをかける。

トマトと胡瓜のサラダ

材 料	2人分
トマト	150g
胡瓜	60g
新玉ねぎ	30g
ゆかり粉	小さじ1
酢	大さじ2
油	大さじ1
塩	適宜

- ①トマトは一口大に切る。胡瓜は縦半分に切ってから、斜め薄切り。
玉ねぎは皮をむいて、縦にうす切り。
- ②ボウルに①の野菜を入れ、ゆかり粉、調味料を加えて混ぜ、しばらく置いて味をなじませる。

レタスのスープ

材 料	2人分
レタス	80g
カットわかめ	0.5g
ゆで鶏のゆで汁+水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ2
塩	適宜
胡椒	少々
卵	1個

①レタスは一口大にちぎる。

②鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。煮立ったら①のレタスとカットわかめを加え、塩、胡椒で調味する。

③卵を溶きほぐして流し入れ、かきたま状にする。椀に盛りつける。

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、生地が火が通るまで10分くらい蒸す。

7月の料理教室は、10日（金）です。