

# 7月の献立

令和8年7月10日

## 甘酢生姜ごはん

| 材 料  | 2人分   |
|------|-------|
| 米    | 1 合   |
| 甘酢生姜 | 1 0 g |
| 漬け汁  | 小さじ2  |
| ゆかり粉 | 2 g   |

①米はといで、普通に炊く。

②甘酢生姜は汁気をきり、1 cmの長さのせん切りにする。

③炊きあがったご飯に、②の甘酢生姜、漬け汁を加えて混ぜる。  
ゆかり粉を振って混ぜ合わせ、三角おにぎりを4個にぎる。

## とろネバそうめん

| 材 料       | 2人分      |
|-----------|----------|
| そうめん      | 1 0 0 g  |
| 小粒納豆      | 4 0 g    |
| 長芋        | 6 0 g    |
| オクラ       | 4 本      |
| みょうが      | 1 個      |
| トマト       | 5 0 g    |
| めんつゆストレート | 1 0 0 ml |

①そうめんは熱湯で茹でてザルにあげ、水でもんで洗い、手で押さえてしっかり水気を切る。

②長芋は皮をむいて袋に入れ、すりこ木でたたいて、粒の残ったととろにする。

オクラは鍋に入れて塩を振り、水を1 cmの深さに入れてふたをし、強火で加熱する。湯気が出たらふたを取ってオクラを返して火を通す。ザルにあげてさまし、小口に切る。みょうがは小口に切る。

トマトは 1.5 cm角に切る。

③器に①のそうめんを盛り、納豆と②の野菜をのせ、めんつゆをそそぐ。

## 南瓜のみそ煮

| 材 料      | 2人分   |
|----------|-------|
| 豚バラうす切り肉 | 50 g  |
| 南瓜       | 200 g |
| みそ       | 20 g  |
| にら       | 30 g  |

①豚肉は3cm幅に切る。南瓜は種を除いて3cm角に切る。にらは2cmの長さに切る。

②鍋に南瓜を入れ、水を1cmの深さに入れる。南瓜の上に豚肉を広げて並べ、その上にみそを点々と置いてふたをし、中火で煮る。

③南瓜がやわらかくなったら、みそと混ぜ合わせ、にらを加えて混ぜてさっと火を通し、器に盛りつける。

## ミルク寒天

| 材 料     | 2人分   |
|---------|-------|
| 牛乳      | 100ml |
| { 粉寒天   | 1 g   |
| { 水     | 50ml  |
| 砂糖      | 10 g  |
| 夏みかんジャム | 30 g  |

①牛乳は人肌に温めておく。

②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱め、2分くらいかき混ぜながら沸騰を続け、寒天を完全に煮溶かす。

③砂糖を入れて煮溶かし、①の牛乳を加えて混ぜ、2つの器に注いで、冷やし固める。

④寒天の上に夏みかんジャムをのせる。

8月の料理教室は、7日（金）です。