

8月の献立

令和8年8月7日

大豆とツナのカレー

材 料	2人分
ご飯	2杯分
油	小さじ2
生姜（チューブ）	2 g
にんにく（チューブ）	2 g
玉ねぎ	100 g
南瓜	100 g
トマト	100 g
水	50ml
茹で大豆	50 g
カレールウ	1人分
ツナ水煮缶	50 g
オクラ	40 g
カレーパウダー	2 g
塩	適宜

- ①玉ねぎは2cm角に切る。南瓜は2cm角のさいの目切り。トマトは3cm角のざく切り。オクラは5mm厚さの小口切り。
- ②鍋に油と生姜、にんにくを入れて中火で加熱し、玉ねぎ、南瓜、トマトを順に加えて炒め合わせる。
- ③水を注ぎ、茹で大豆と砕いたカレールウをのせ、ふたをして煮る。
- ④南瓜に火が通ったら、ツナ缶を汁ごととオクラを加えて混ぜ合わせ、カレーパウダーと塩で調味する。
- ⑤器にご飯を盛り、④のカレーをかける。

豚肉と茄子のみそ炒め

材 料	2人分
豚バラ肉薄切り	60 g
茄子	200 g
ピーマン	80 g
A {	みそ 30 g
	砂糖 大さじ1
	酒 大さじ1

- ①豚肉は5cm幅に切る。茄子はヘタを除き、ピーマンはヘタと種を除いて一口大の乱切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに豚肉を広げ、中火で熱し、油が出てきたら茄子とピーマンを加えて炒める。
- ③茄子に火が通ったらAを加えて炒め合わせ、器に盛りつける。

ゴーヤの塩昆布和え

材 料	2人分
ゴーヤ	120g
大葉	4枚
レモン	1/2個
上乾ちりめん	10g
塩ふき昆布千切り	5g

①ゴーヤは縦半分に切って種とワタを除き、横に薄切りにする。熱湯でサッと茹でてザルにあげ、水につけて冷まし、水気を絞る。

②大葉は縦半分に切ってからせん切りにする。レモンの半量は皮ごと薄いいちょう切りにし、残りは汁を絞る。

③全ての材料を混ぜ合わせ、しばらく置いて味をなじませてから、器に盛りつける。

ヨーグルトドリンク

材 料	2人分
黄桃缶 実	100g
黄桃缶シロップ	50ml
無糖ヨーグルト	150g

①黄桃の実はざく切りにし、シロップ、ヨーグルトと合わせてミキサーにかける。

②冷蔵庫で冷やし、グラスに注ぐ。

9月の料理教室は、11日（金）です。