

9月の献立

令和8年9月11日

鶏肉ともやしの炒め物

材 料	2人分
鶏むね肉	150g
A {	塩 小さじ1/5
	酒 小さじ1
	にんにくチューブ 1cm
	生姜チューブ 1cm
	片栗粉 小さじ2
油	小さじ2
もやし	100g
ピーマン	40g
人参	20g
しょう油	小さじ2
ごま油	小さじ2

- ①鶏肉は縦半分に切り、繊維に沿って細切りにする。ボウルに入れ、Aの調味料を加えてよくもみこむ。
- ②ピーマンは縦半分に切って種を除き、縦にせん切りにする。人参は斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- ③フライパンに油と①の鶏肉を広げて入れ、中火で加熱する。肉の色が変わってきたら、ピーマンと人参を加えて炒める。最後にもやしを加えてさっと炒め、しょう油を回し入れて調味する。
- ④ごま油を回しかけ、器に盛りつける。

かぼちゃのサラダ

材 料	2人分
南瓜	150g
玉ねぎ	40g
ロースハム薄切り	20g
B {	マヨネーズ 大さじ1
	みそ 小さじ1
	酢 小さじ1
リーフレタス	20g

- ① 南瓜はワタと種を除いて2cm角に切る。鍋に並べて塩を振り、水を1cmの深さに入れ、ふたをして蒸し茹でにする。やわらかくなったら、ふたを取って水分を飛ばし、冷ましておく。
- ②玉ねぎは縦半分の長さの薄切りにする。バットに広げてしばらく置き、辛みをとばす。ハムは1cm角に切る。
- ③ボウルにBの調味料をよく混ぜ、①の南瓜、②の玉ねぎとハムを加えて混ぜ合わせる。
- ④器にリーフレタスをしき、③のサラダを盛りつける。

トマトとオクラのスープ

材 料	2人分
玉ねぎ	40 g
トマト	80 g
オクラ	2本
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/5
胡椒	少々

①玉ねぎは縦の薄切り。トマトは一口大に切る。オクラはヘタを除いて斜め薄切り。

②鍋に水と玉ねぎ、スープの素を入れて火にかける。煮立ったらトマトとオクラを入れる。

③再び煮立ったら、塩と胡椒で調味し、椀に盛りつける。

月見だんご

材 料	2人分
白玉粉	75 g
絹ごし豆腐	75 g
きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々

①ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を加えてこねる。固いようなら水を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。

②2cmくらいの団子に丸める。熱湯に入れ、浮き上がってから2分くらい茹で、水にとって冷ます。

③きな粉、砂糖、塩は混ぜ合わせておく。

④器に②の団子を盛り付け、③のきな粉を振りかける。

10月の料理教室は、9日（金）です