

10月の献立

令和3年10月8日

豆腐だんごの照り焼き

材 料	2人分	
豆腐	100g	
A {	豚ミンチ	150g
	にんにく(チューブ)	小さじ1/3
	片栗粉	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	酒	小さじ1
	しょう油	小さじ1/2
	塩	少々
胡椒	少々	
南瓜	100g	
ピーマン	40g	
油	大さじ1	
しょう油	小さじ2	
みりん	小さじ2	

①豆腐はまな板にはさんで斜めに置き、水切りをする。南瓜はワタと種を除き、5cm長さ、7mmくらいの厚さに切る。ピーマンは半分に割って種を除いて3cm幅に切る。

②ボウルにAを入れてよく練り混ぜる。豆腐を加えてつぶしながらよく練り混ぜ、6等分して丸める。

③フライパンに油を入れ、②の肉団子をならべる。空いた所に南瓜をならべてふたをし、加熱する。

肉団子の色が変わったら、上下を返す。南瓜も上下を返し、ピーマンを加える。

④肉団子と野菜に火が通ったら、しょう油とみりんを加え、水分がなくなるまでからめ、器に盛りつける。

大根のサラダ

材 料	2人分
大根	100g
水菜	30g
りんご	30g
オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/3
胡椒	少々

①大根は斜め薄切りにしてからせん切りにする。水菜は4cm長さに切る。りんごは皮付きのまません切りにする。

②ボウルに切った①の野菜を入れ、オリーブ油を回しかけて混ぜる。酢、塩、胡椒を加えて混ぜ、調味し、器に盛りつける。

きのこのスープ

材 料	2人分
干しいたけ	2枚
えのき茸	40g
舞茸	40g
しいたけ戻し汁+水	300ml
豆苗	1/4パック
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
とろろ昆布	4g

①干しいたけは水で戻し、軸を除いてせん切りにする。えのき茸は石づきを除いて半分の長さに切る。舞茸は手でさく。豆苗は根を落として半分の長さに切る。

②鍋に戻し汁+水ときのこを入れてふたをし、中火にかける。火が通ったら塩、胡椒で調味し、豆苗を加えて火を止める。

さつま芋おはぎ

材 料	2人分
もち米	80g
水	100ml
塩	小さじ1/8
さつま芋	50g
こしあん	60g

①さつま芋は皮付きのまま1.5cm角に切る。こしあんは4等分して丸めておく。

②もち米はといでザルにあげて水気を切り、分量の水と塩を入れて混ぜ、さつま芋をのせて炊く。

③炊きあがったら混ぜ合わせて半つぶしにし、4等分する。

④③のご飯であんを包んで丸める。

11月の料理教室は、12日(金)です。