

11月の献立

令和3年11月12日

八宝菜

材 料	2人分
干しいたけ	4 g
白菜	200 g
玉ねぎ	100 g
人参	30 g
生姜	5 g
豚バラ肉薄切	100 g
干しいたけ戻し汁+水	100ml
もやし	100 g
小ねぎ	10 g
塩	小さじ1/2
しょう油	大さじ1
{ 片栗粉	大さじ1
{ 水	大さじ2

①干しいたけは水につけて戻し、薄切りにする。白菜は4cm角、玉ねぎは皮をむいて1cm幅に切る。人参は縦半分に切ってからななめ薄切り。

生姜はせん切り。豚肉は4cm幅に切る。小ねぎは4cm長さに切る。

②鍋に切った順に豚肉まで重ね、しいたけの戻し汁を加えてふたをし、強火にかける。

③野菜がやわらかくなったら、もやしと小ねぎを加え、塩としょう油で調味する。

④水溶き片栗粉をくわえてとろみをつけ、器に盛り付ける。

ひじきのサラダ

材 料	2人分
乾燥長ひじき	12 g
豆苗	1/3パック
ツナ缶	30 g
ポン酢しょう油	大さじ1

①ひじきは水につけて戻して茹で、4cm長さに切る。豆苗は根を切り落として、3等分に切る。

②ボウルにひじきと豆苗、ツナ缶を入れる。ポン酢しょう油を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

納豆汁

材 料	2人分
出し昆布	1 cm×10 cm
水	300 ml
大根	60 g
人参	20 g
こんにゃく	30 g
みそ	20 g
小粒納豆	30 g
小ねぎ	5 g

①出し昆布ははさみで細く切って鍋に入れ、水を加えてもどす。

②大根、人参、こんにゃくは1 cm×3 cm位の短冊切りにする。小ねぎは小口切り。

③①の鍋に大根、人参、こんにゃくを入れて火にかけ、火が通ったらみそを溶き入れる。

④納豆を加えてひと煮立ちさせて椀に盛り、ねぎを散らす。

さつま芋団子

材 料	2人分
さつま芋	150 g
塩	小さじ1/5
ゆで小豆缶	50 g
白すりごま	10 g

①さつま芋は皮をむいて輪切りにして、鍋に入れる。水を1 cm深さ位注いで火にかけ、蒸し茹でする。

②やわらかくなったら熱いうちにつぶし、塩とゆで小豆缶を加えて混ぜ合わせる。

③あら熱が取れたら直径2 cm位の団子に丸め、すりごまをまわりにまぶして器に盛る。