

## 6月の献立

令和4年6月10日

### 豆腐とツナのチャンプルー

材 料	2人分
木綿豆腐	200g
ごま油	大さじ1
玉ねぎ	100g
人参	30g
ピーマン	30g
ツナ缶	70g
塩	小さじ2/3
胡椒	少々
卵	1個

①豆腐は十字に4等分にしてから厚さ1cmに切る。まな板に並べて、上からもまな板をのせ、斜めに傾けて水切りをする。

②玉ねぎは縦に1cm幅に切る。人参は1cm×4cm位の短冊形の薄切り。ピーマンは種を除いて縦1cm幅に切る。

卵は割りほぐしておく。

③フライパンにごま油をひろげ、①の豆腐を並べて加熱し、両面に焼き色がついたら、取り出す。

④同じフライパンに玉ねぎ、人参、ピーマンを入れて炒める。火が通ったらツナ缶と③の豆腐を加え、塩、胡椒で調味する。

⑤溶き卵を回し入れ、大きく混ぜてさっと火を通し、器に盛りつける。

### もやしのごま酢和え

材 料	2人分
太もやし	100g
胡瓜	60g
カットわかめ	1g
酢	大さじ2
しょう油	大さじ1
白ごま	大さじ1
生姜	3g

①胡瓜はななめ薄切りにしてからせんぎりにする。カットわかめは水につけてもどし、水気を切る。生姜はすりおろす。白ごまはすり鉢でする。

②鍋にもやしを入れ、水を1cm深さくらい注いでふたをして火にかける。湯気が出たら、ふたを取ってもやしの上下を返す。シャキッとかためでザルに上げ、広げて冷ます。

③酢、しょう油、生姜を混ぜる。もやし、胡瓜、わかめを加えて和え、ごまを振り入れて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

## じゃが芋とキャベツのみそ汁

材 料	2人分
じゃが芋	80 g
キャベツ	60 g
ちくわ	20 g
水	300ml
みそ	20 g
小ねぎ	5 g

①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。キャベツは3cm角に切る。ちくわは薄い輪切り。小ねぎは小口に切る。

②鍋にじゃが芋、キャベツと水を入れて火にかけ、やわらかくなったら、ちくわを加える。

③みそを溶き入れ、椀に盛り、ねぎを散らす。

## ヨーグルト寒天 夏みかんジャムソース

材 料	2人分
プレーンヨーグルト	130 g
{ 粉寒天	2 g
{ 水	70 g
砂糖	20 g
{ 夏みかんジャム	20 g
{ 水	20ml

①ヨーグルトはむらなくよく混ぜ、冷蔵庫から出して室温にする。

②鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら、木べらで混ぜながら2～3分煮つめる。

③②に砂糖を加えてよく煮溶かす。

④③の寒天液に①のヨーグルトを加えてむらなく混ぜ、流し箱に入れて冷やし固める。

⑤鍋にジャムと水を入れて火にかけ、よく混ぜて沸騰させる。火から下ろして冷ます。

⑥④の寒天を切り分けて器に盛り、⑤のジャムソースをかける。

7月の料理教室は、8日（金）です。