

7月の献立

令和5年7月14日

とうもろこしご飯

材 料	2人分
米	1合
とうもろこし	1 / 4本
ゆかり粉	2g

①米はといて、普通の水加減にする。

②とうもろこしは実を芯からはずしてほぐす。芯は半分に切る。実と芯を①の米の上に乗せて炊く。

③炊きあがったら芯を除き、ゆかり粉をふって混ぜ合わせる。4等分して三角おにぎりをにぎる。

ツナと夏野菜のぶっかけそうめん

材 料	2人分	
そうめん	100g	
ツナ缶	50g	
トマト	60g	
胡瓜	50g	
塩	少々	
みょうが	1個	
大葉	2枚	
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ2	
A {	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2
	水	大さじ3
	酢	小さじ1と1/2
	ごま油	小さじ1と1/2
	白いりごま	小さじ1

①熱湯にそうめんをばらして入れ、箸でさっとかき混ぜる。再び沸騰したら、火を止めてふたをし、そのまま5分おく。ザルにあげて水に入れ、手でもみ洗いをしてぬめりを取り、水気をよく切る。

②トマトは2cm角に切る。胡瓜はうすい輪切りにして塩をふり、かるくもんで水気をしぼる。みょうがは小口に切る。大葉は2cm角に手でちぎる。ボウルに野菜とツナ缶、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。

③Aを混ぜ合わせてつゆを作る。

④器に①のそうめんを盛り付け、②をのせる。Aのつゆを回しかける。

茄子とピーマンのしぎ焼き

材 料	2人分	
茄子	200g	
ピーマン	60g	
油	大さじ1と1/2	
みそ	20g	
	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	生姜	5g

①茄子はヘタを除いて一口大の乱切りにする。ピーマンも種を除いて乱切りにする。

②生姜をすりおろし、みそ、砂糖、酒と混ぜ合わせてたれを作る。

③フライパンに茄子、ピーマンを入れ、油をかけて混ぜ、全体になじませる。中火でやわらかくなるまで炒める。

④たれをくわえ、全体になじむまで炒め合わせる。

コーヒーゼリー

材 料	2人分
ブラックコーヒー	250ml
粉寒天	1g
砂糖	20g
コーヒーフレッシュ	2個

①鍋にコーヒーと粉寒天を入れて中火にかける。木べらでかき混ぜながら加熱し、沸騰してからも2～3分加熱する。

②砂糖を加えて煮溶かす。

③コーヒーカップに②を注ぎ入れ、冷やし固める。コーヒーフレッシュをかける。

9月の料理教室は、8日（金）です