

# 11月の献立

令和4年11月11日

## かき玉あんかけにゆめん

材 料	2人分
そうめん	150g
{ めんつゆストレート	150ml
{ 水	450ml
{ 片栗粉	小さじ2
{ 水	大さじ1
卵	2個
小ねぎ	8g
生姜	5g

①卵は割りほぐす。小ねぎは小口切り。生姜はすりおろす。片栗粉は水を加えておく。

②そうめんは袋の表示通りに熱湯で茹でる。ザルにあげて流水で軽くぬめりを取り、水気を切る。

③鍋にめんつゆと水を入れて中火で加熱し、沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。

④③に溶き卵を回し入れ、かき玉状にする。

⑤器に②のそうめんを入れ、④のかき玉あんをかけ、ねぎと生姜をのせる。

## さつま芋のバターしょうゆ煮

材 料	2人分
さつま芋	150g
水	1/2カップ
砂糖	小さじ2
しょう油	小さじ1
バター	10g

①さつま芋は2cm厚さの輪切りにする。

②鍋に水と砂糖、さつま芋を入れ、落としふたをして、中火で煮る。沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。

③しょう油とバターを加えて、鍋をゆすりながらさっと煮からめ、器に盛りつける。

## 小松菜とひじきのサラダ

材 料	2人分	
小松菜	150g	
人参	20g	
長ひじき	6g	
A {	マヨネーズ	大さじ2
	酢	小さじ1
	みそ	小さじ1

①小松菜は3cm長さに切る。人参はななめ薄切りにしてからせん切りにする。鍋に水と人参を入れて火にかける。沸騰したら小松菜を入れて茹でる。ザルにあげて広げ、冷まして水気をしぼる。

②鍋にひじきと水を入れてもどす。火にかけて沸騰したらザルにあげて冷まし、3cm長さに切る。

③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①の野菜と②のひじきを入れて和える。

## 煮りんご

材 料	2人分
りんご	2/3個
レーズン	10g
水	適宜
砂糖	10g
ラム酒	小さじ1

①りんごは1個を4等分して芯を除く。5mm厚さのいちよう切りにする。

②鍋に①のりんご、レーズン、砂糖を入れて混ぜる。砂糖が溶けてきたら、落としふたをして弱火で煮る。

③りんごがやわらかくなったら、ラム酒を加えてアルコールをとばし、器に盛る。

12月の料理教室は、9日（金）です。