

2024年11月の献立



カレースープ

材料 (2人分)

ウインナー	20g
玉ねぎ	40g
しめじ	40g
茹でたけのこ	40g
ピーマン	20g
油	2g(小さじ 1/2 弱)
水	300g
固形ブイヨン	1g(少々)
カレー粉	2g(小さじ 1)
食塩	1g(小さじ 1/6)
こしょう	0.06g(少々)

【作り方】

- 1 ウインナーはななめ切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを落とし、小房に分ける。茹でたけのことピーマンは、5mm程度の細切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、玉ねぎ、しめじ、茹でたけのこを炒め、しんなりしたらウインナーとカレー粉を加える。分量の水を足し、固形ブイヨンを加えて、食塩とこしょうで調味し、完成。

ヘルシーガパオライス

材料 (2人分)

精白米	90g
大麦	10g
れんこん	50g
鶏むね肉(皮なし)	80g
玉ねぎ	60g
なす	60g
赤ピーマン	40g
油	2g(小さじ 1/2 弱)
にんにく	2g
生とうがらし	2g
顆粒中華だし	0.6g(少々)
オイスターソース	8g(小さじ 1 強)
ナンプラー	4g(小さじ 1 弱)
砂糖	4g(小さじ 1 強)
卵	80g(SS サイズ 2 個)
油	4g(小さじ 1 弱)
ライム	20g(くし切り 2 個)
きゅうり	40g
トマト	40g
バジルの葉	2g

【作り方】

- 1 精白米と大麦は、1.5 倍量の水に 30 分浸水し、炊飯する。レンコンは粗めのみじん切りにし、さっと湯がいてざるに揚げ、米が炊きあがったら、米飯の上に載せて、一緒に蒸らす。
- 2 鶏むね肉は、観音開きし、細切りにした後、粗めに刻む。玉ねぎ、なす、赤ピーマンも鶏むね肉と同様に、粗めに刻み、にんにくはみじん切り、生とうがらしは輪切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにく、生とうがらしをさっと炒め、鶏むね肉、玉ねぎの順に加え、火が通るまで、しっかりと炒める。
- 4 なすを加えて、顆粒中華だし、オイスターソース、ナンプラー、砂糖で調味し、最後に赤ピーマンを入れる。
- 5 フライパンに油を熱し、あらかじめ皿に割った卵を、内側に油を塗ったハートのセルクル型にそっと入れて、目玉焼きを作る。付け合わせのトマトときゅうりはスライスし、ライムはくし切りする。
- 6 ご飯を型抜きし、④を盛り付け、付け合わせの野菜を添えて、ハート形の目玉焼きを載せて、最後にバジルの葉を飾り、完成。

えびとセロリのソムタム

材料 (2人分)

えび	60g
セロリ	60g
ピーナッツ(乾)	6g
ナンプラー	4g(小さじ1弱)
レモン汁	4g(小さじ1弱)
にんにく	2g
生とうがらし	2g
砂糖	2g(小さじ2/3)

[作り方]

- 1 えびは殻をむき、背側を開き、背ワタを洗い流して、熱湯でさっと湯がく。
- 2 セロリは、筋を取り、繊維を断つようにして、3mmの厚さに薄切りする。
ピーナッツは、ビニール袋に入れて、棒で叩き、細かく砕く。
生とうがらしは輪切り、にんにくはすりおろす。
- 3 調味料をすべて合わせ、えびとセロリを加え、よく混ぜて味を馴染ませたら、最後にピーナッツを加えて、完成