

# 2024年12月の献立



## 鯛のあおさ揚げ

### 材料 (2人分)

鯛	120g(2切れ)
酒	4g(小さじ1弱)
あおさ	4g
片栗粉	6g(小さじ2)
薄力粉	12g
食塩	0.4g(少々)
揚げ油	10g
れんこん	40g
揚げ油	2g
レモン	20g

### [作り方]

- 1 三枚おろしの鯛の切り身に酒を振りかける。
- 2 あおさ・片栗粉・薄力粉・水・食塩を混ぜた衣を作り、鯛にまとわせる。
- 3 ②を油で揚げる
- 4 れんこんは薄切りにし、油で素揚げする。
- 5 あおさ揚げとれんこんを盛り付け、レモンを添えて完成。

## 白菜ときくらげの中華風和え物

### 材料 (2人分)

白菜	80g
きくらげ	40g
しょうが	2g
生とうがらし	1g
酢	12g(大さじ1弱)
砂糖	6g(小さじ2)
食塩	0.6g(少々)
ごま油	6g(小さじ1強)

### [作り方]

- 1 白菜・きくらげはやや厚めの千切りにし、さっと湯がく。
- 2 しょうがは細切り、生とうがらしは輪切りにする。
- 3 調味料を全て混ぜ合わせ、水気を切って絞った①と②を和え、器に盛り付けて完成。

## かんざらし

### 材料 (2人分)

白玉粉	40g
水	20g
ざらめ	10g
薄口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
食塩	0.2g(少々)

### [作り方]

- 1 ざらめ・水・うすくちしょうゆ・食塩を混ぜ合わせて鍋にかけ、ざらめが溶けたら冷ます。
- 2 白玉粉に水を加えて、耳たぶくらいの軟らかさになったら、小さめに丸める。
- 3 沸騰したお湯に②を入れ、浮いてきたら1~2分間、そのまま待ち、取り出したら氷水でしっかり冷ます。
- 4 ①と③をともに器に入れて完成。

# 島原具雑煮

## 材料 (2人分)

もち	180g
鶏もも肉(皮つき)	60g
大根	40g
人参	20g
さといも	60g
干しいたけ	2g
凍り豆腐	6g
かまぼこ	20g
水菜	20g
かつお・昆布だし	300g
薄口しょうゆ	6g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
食塩	1g(小さじ1/6)

## [作り方]

- 1 干しいたけ、凍り豆腐はたっぷりの水で戻しておく。
- 2 さといもは一口大、大根・人参はいちょう切り、戻したしいたけ・凍り豆腐は薄切り、かまぼこは5mm幅の厚さ、水菜は4cmの長さに切る。
- 3 大根・人参・さといもは下茹でする。
- 4 だし汁を火にかけ、もちと水菜以外の具材、調味料を入れて、しっかりと火を通す。
- 5 もちは別の鍋で軟らかくゆがき、④を器に盛った後に盛り付けて、最後に水菜をのせて完成。