

2025年2月の献立



スンドゥブチゲ風

材料 (2人分)

豚もも肉(脂身なし)	100g
絹ごし豆腐	100g
えのき	40g
白菜	80g
根深ねぎ	40g
ごま油	4g(小さじ1弱)
赤みそ	10g(小さじ2弱)
オイスターソース	10g(小さじ2弱)
酒	10g(小さじ2)
一味とうがらし	0.1g(少々)
水	200g(計量カップ1)

【作り方】

- 1 えのき、白菜、根深ねぎを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。その後、赤みそ、オイスターソース、料理酒、一味とうがらしを加えてさらに炒め、水を入れてひと煮立ちさせる。
- 3 ②に①をいれて柔らかくなるまで煮込み、最後に豆腐を加えて完成。

ヘルシーチャプチェ

材料 (2人分)

しらたき	60g
豚もも肉(脂身なし)	40g
にら	40g
人参	20g
しょうが	2g
ごま油	4g(小さじ1弱)
顆粒中華だし	0.6g(少々)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
酒	6g(小さじ1強)
黒こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

- 1 しらたきは食べやすい長さに切って湯がき、フライパンでしっかりと乾煎りする。
- 2 豚肉と人参は細切り、にらは4cm程度に切る。しょうがはみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、しょうがを加えて香りがたったら、豚肉をほぐしながら加え、炒める。
- 4 人参と①を入れてさらに炒め、顆粒中華だし、濃口しょうゆ、料理酒を加え、全体に味を馴染ませる。
- 5 最後に、にらを加え、軽く炒めて完成。

麦ごはん

材料 (2人分)

精白米	110g
大麦	20g

[作り方]

- 1 精白米、押麦を浸水し、1.5倍の水で炊飯する。

きんかん

材料 (2人分)

きんかん	100g
------	------