

## 2022年7月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

### ☆ 茄子とピーマンの味噌炒め ☆



〈材料〉4人分

茄子 2～3本 (320g)

ピーマン 2個 (60g)

ごま油 大さじ2

A { 米麴味噌 大さじ1 (18g)  
砂糖 小さじ2  
濃口醤油 小さじ1  
みりん 小さじ2

〈作り方〉

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② ピーマンは縦半分に切って、ヘタと種を取り除き、一口大に切る。
- ③ 茄子はガクとヘタを取り、乱切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の茄子を入れ、中火で炒める。やわらかくなったら②のピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑤ ①を加えて炒め合わせる。

### ☆ モロヘイヤと梅のさっぱりそうめん ☆



〈材料〉2人分

そうめん 100g (2束)

モロヘイヤ 1袋 (50g)

鶏むね肉 40g

(ささみでも良い)

トマト 1/2個

青じそ 2枚

梅 1個

めんつゆ (8人分)

うすくち醤油 100cc

みりん 110cc

一番だし 1100cc

かつお薄削り ひとつかみ

〈作り方〉

- ① 鍋にAを合わせ、ひと煮立ちしたら、追いがつおをし(火を止めてひとつかみのかつお薄削りを入れ、2～3分おく)濾す。冷ましておく。
- ② モロヘイヤは太い茎の部分は除き、3～4cm幅にカットし、さつと茹で、冷水にとる。水けをよくきっておく。
- ③ 鶏むね肉は斜め薄切りにし、軽く塩(分量外)をふり、5分ほどおいてからキッチンペーパーで水気をとる。片栗粉をうすくまぶし、沸騰した湯に入れ中火で2～3分茹でる。中まで火が通ったら取り出し、冷ましておく。
- ④ トマトは1/8にカット、青じそは千切りにしておく。
- ⑤ 梅干しは種をとって適当な大きさにちぎる。
- ⑥ 別鍋に湯を沸かし、そうめんを茹で、ざるにあげて流水で洗い、氷水でしめて水けをきっておく
- ⑦ 器に⑥のそうめんを入れ、①のつゆ(1人160cc程度)をかけ、②③④⑤をのせる。

～ 7月の献立例 ～



- 鰯ごはん
- 茄子とピーマンの味噌炒め
- モロヘイヤと梅のさっぱりそうめん
- 糠漬け
- スイカ