

2023年6月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

☆ 枝豆としらすの混ぜご飯 ☆

〈材料〉4～5人分

米 3合
塩 小さじ2/3
枝豆 1p (正味100g)
しらす 50g
いりごま 大さじ1
青じそ 適量

〈作り方〉

- ① 米は洗って30分ほど浸水し、塩少々を入れて普通に炊く。
- ② 枝豆はよく洗ってさやの端をカットし、塩茹でする。ざるにあげ、さやから実を出しておく。
- ③ ご飯が炊きあがったら②といりごまを混ぜる。茶碗によそい、しらすと青じそを上のにのせる。

☆ 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〉

- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 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。
- ⑥ 茄子はガクとヘタを取り、乱切りにする。
- ⑦ 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。
- ⑧ ①を加えて炒め合わせる。

～ 6月の献立例 ～



- 枝豆としらすの混ぜごはん
- 夏野菜の鶏そぼろあんかけ
- 茄子とピーマンの味噌炒め
- モロヘイヤとトマトのすまし汁
- 茄子の糠漬け、プラム