

田島ランチプレート

～適量を学ぶ～



【主食】 麦ごはん

| 材 料 | 2人分 | 目安量 |
|-----|------|-----|
| 白米 | 120g | |
| 麦 | 10g | |

【作り方】

- ① 白米は研いで麦と合わせ、浸水し炊く。

【副菜】 水菜のお浸し

| 材 料 | 2人分 | 目安量 | |
|-----|--------|--------|-------|
| 水菜 | 50 | | |
| 舞茸 | 15 | | |
| A { | 薄口醤油 | 3.75ml | 小さじ1弱 |
| | だし汁 | 10ml | 小さじ2 |
| | ゆずの搾り汁 | 5ml | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 水菜は洗ってゆで、水をきり2cm長さに切る。
- ② 舞茸は小房にわけ、ゆでる。
- ③ Aを合わせ①・②を和える。

【副菜】 明太炒り煮

| 材 料 | 2人分 | 目安量 |
|-------|-------|--------|
| にんじん | 60g | |
| えのき茸 | 20g | |
| 辛子明太子 | 14g | |
| バター | 0.8g | |
| 酒 | 2.5ml | 小さじ1/2 |
| こしょう | 0.02g | 少々 |

【作り方】

- ① にんじんは5cm長さのせん切りにする。
辛子明太子は中身を取り出す。
えのき茸は石づきを取り、2つに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①と酒を入れて炒める。
仕上げにこしょうを加える。



【主菜】 豚肉の重ね蒸し

| 材 料 | 2人分 | 目安量 | |
|----------|-------|--------|----------|
| 豚肉(うす切り) | 120g | | |
| ニラ | 50g | | |
| ごぼう | 50g | | |
| 酢 | 2.5ml | 小さじ1/2 | |
| B { | 赤みそ | 27g | 大さじ1・1/2 |
| | みりん | 27ml | 大さじ1・1/2 |
| | きび砂糖 | 18g | 大さじ2 |

【作り方】

- ① ごぼうは2cm長さの斜め切りにする。酢を少々入れた水にさらす。ニラは3cm長さに切る。
- ② たれBを作る。
小鍋に、赤みそ・みりん・きび砂糖を入れて、弱火にかけ混ぜる。
- ③ ①のごぼうをザルにあげる。
- ④ フライパンに③のごぼうを並べ、火にかける。ふたをししばらく待つ。次に豚肉を、ごぼうの上に並べる。しばらくしてニラを、豚肉の上に並べる。最後に②のたれBをかけて混ぜる。



フライパンに入れたごぼう・豚肉・ニラは、混ぜないで下さいね