

2025（令和7）年10月16日（木）

キッチンたつなみ

ご飯：材料：米、水

味噌汁

材料：

舞茸	しめじ	青ネギ	出汁昆布	鰹厚削り	味噌
----	-----	-----	------	------	----

えのき豚

材料

えのきだけ 10袋（300g）	豚肉こま切れ 600g	大根 1/4本	ポン酢 適量	醤油 適量	一味とうがらし 適量	柚子 適量	酒 2/3cup
--------------------	----------------	------------	-----------	----------	---------------	----------	-------------

ブロッコリとエリンギのソテーサラダ

材料

ブロッコリ 4株	エリンギ 4パック	酒 2/3cup	みりん 60cc	醤油 60cc	酢 60cc	長葱 1本	塩 少々	サラダ油 適量	こしょう 適宜
-------------	--------------	-------------	-------------	------------	-----------	----------	---------	------------	------------

チャンフオッタ

材料

じゃがいも 10個	玉ねぎ 5個	赤ピーマン 5個	黄ピーマン 5個	人参 5本	セロリ（葉も使う） 5本
なす 20個	ホールトマト缶 4缶	オリーブオイル 1/2cup		水 適量	塩 適量

しいたけとほうれん草のお浸し

材料

しいたけ 4袋	ほうれん草 4輪	醤油 1/3cup	出汁 1cup
------------	-------------	--------------	------------

梨のコンポート材料

梨 5個	水 400cc	グラニュー糖 適量	レモン汁 適量	バジル 適量
---------	------------	--------------	------------	-----------

えのき豚

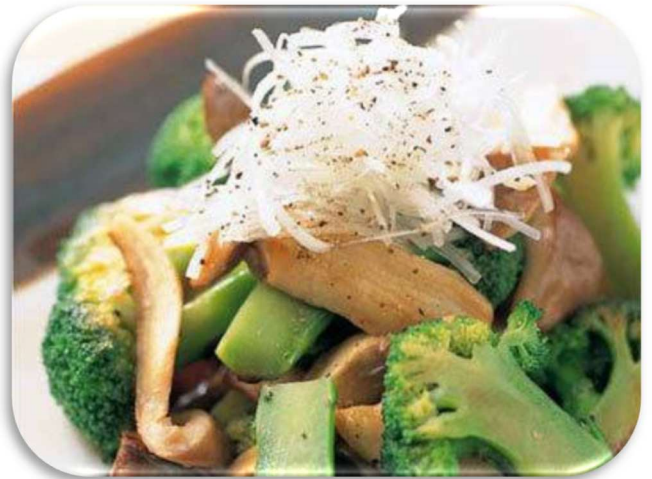
材料

えのきだけ 10 袋 (300g)	豚肉こま切れ 600g	大根 1/4 本	ポン酢 適量	醤油 適量	一味とうがらし 適量	柚子 適量	酒 2/3cup
----------------------	----------------	-------------	-----------	----------	---------------	----------	-------------

作り方

1 えのきだけは袋に入っ たままの状態で根元を 切り落とし、袋から出 してほぐします。	2 豚肉は一口 大に切りま す。	3 大根をすり おろしま す。	4 ゆずの皮を すりおろし ます。	5 フライパンにえのきだけを 入れ、豚肉を1枚ずつ広げ てのせ、酒をふり、蓋をし て強火で蒸します。
6 肉の表面の色が変わっ たらふたを取り、炒め ながら火を通します。	7 仕上げは菜箸で混ぜな がら炒め、肉に火を通 します。	8 器に盛り、水けをきった大根おろしをの せ、ポン酢しょうゆをかけ、一味とうがら しと柚子の皮をふります。		

えのき豚



ブロッコリとエリンギのソテーサラダ

ブロッコリとエリンギのソテーサラダ

材料

ブロッコリ 4 株	エリンギ 4 パック	酒 2/3cup	みりん 60cc	醤油 60cc	酢 60cc	長葱 1 本	塩 少々	サラダ油 適量	こしょう 適宜
--------------	---------------	-------------	-------------	------------	-----------	-----------	---------	------------	------------

作り方

1 ブロッコリは小 分けにし、茎の 厚みが5mm 厚さ になるように切 り分け、塩少々 を加えた熱湯で 堅めにゆでで るに上げます。	2 エリ ンギ は手 で裂 きま す。	3 長葱 はせ ん切 りに して 水で さら しま す。	4 フライパンにサラダ油 小さじ2を熱してエリ ンギを焼きつけるよう に炒め、しんなりした らブロッコリを加えて 軽く焼き色がつくくら いに炒め、ボウルに入 れます。	5 フライパンをきれ いにし、酒とみり んを火にかけ、ア ルコール分をとば したら火を止め、 醤油と酢を加えて ひと混ぜしてたれ を作ります。	6 たれをブロッコ リとエリンギに 回しかけ、混ぜ たら器に盛り、 水けをきったね ぎを天盛りに し、こしょうを 振ります。
--	---------------------------------------	---	---	---	--

チャンフォッタ

材料

じゃがいも 10 個	玉ねぎ 5 個	赤ピーマン 5 個	黄ピーマン 5 個	人参 5 本	セロリ(葉も使う) 5 本
なす 20 個	ホールトマト缶 4 缶	オリーブオイル 1/2cup		水 適量	塩 適量

作り方

1 じゃがいもは皮をむいて水に浸けます。	2 玉ねぎは、皮をむきます。	3 ピーマンは種を取ります。	4 セロリは筋をひきます。	5 なすは縞目に皮をむいて同じ大きさに切り、塩少々をふって軽くもみ、さっと洗います。	6 野菜はすべて2〜3cm 角に切ります。
7 厚手の鍋にすべての野菜を入れ、オリーブ油を加えて火にかけ、さっと炒めます。		8 水をヒタヒタより少なめに注ぎ、塩少々をふり、ふたをして弱火で煮ます。		9 すべての野菜が柔らかく煮えたら、味見をして塩で加減します。	

チャンフォッタ



しいたけとほうれん草のお浸し

しいたけとほうれん草のお浸し

材料

しいたけ	4 袋	ほうれん草	4 輪	醤油	1/3cup	出汁	1cup
------	-----	-------	-----	----	--------	----	------

作り方

1 しいたけをスライスします。	2 しんなりするぐらいに湯通しします。	3 水気をしっかりと切ります。	4 ほうれん草を少量の塩で湯がき、冷水に取ります。	5 水気をしっかりと切り、なるべく細かく切ります。	6 ボウルにほうれん草としいたけと醤油と出汁を加え、和えます。
--------------------	------------------------	--------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------------

梨のコンポート



材料

梨	5 個	水	400cc	グラニュー糖	適量	レモン汁	適量	バジル	適量
---	-----	---	-------	--------	----	------	----	-----	----

作り方

1	2	3	4	5
梨の皮をむき、8等分に切ります。	鍋に梨、水を入れ、クッキングペーパーで落とし蓋をして、弱火で煮ます。	味見をして甘みが必要ならグラニュー糖を入れます。	やわらかくなってきたら、レモン汁を入れる。	バジルを飾って出来上がり。