

コーヒーチキン (6月)

	4人分	作り方
鶏もも肉	2枚	① 鍋に水とインスタントコーヒーを入れて溶き、煮立てその中に鶏肉を入れて15分程茹でる。
水	2カップ	② 別の鍋に醤油、酒、みりん、酢を入れて煮立て、たれを作る。
インスタントコーヒー	大さじ2	③ 鶏肉をたれに漬け込む。
醤油	大さじ4.5	④ 味がしみ込んだら食べやすい厚さに切り、レタスの上に並べ、漬け込んだ汁をかけ、ミニトマトを飾る。
酒	大さじ3	
みりん	大さじ4	
酢	大さじ1	
ミニトマト	8個	
レタス	40g	

きのこの豆乳味噌汁 (6月)

	4人分	作り方
しめじ	60g	① しめじと舞茸は石づきを取って小房に分ける。
えのき	60g	えのきは根元を切り落とし、3等分にしほぐしておく。
舞茸	60g	大根と人参はいちょう切り。小芋は一口大に切る。
大根	150g	小松菜は2cm長さに切る。
小芋	100g	② だし汁に大根、人参、小芋を入れてやわらかくなるまで煮てきのこ類と豆乳を入れる。
人参	40g	③ 小松菜を加えてひと煮立ちさせ、最後に味噌を溶き入れる。
小松菜	60g	
だし汁(煮干し)	2カップ	
豆乳(無調整)	2カップ	
味噌	大さじ2	

人参のきんぴら (6月)

	4人分	作り方
人参	200g	① 人参は斜め薄切りにして、千切りにする。
ツナ缶(小缶)	1/2缶	② フライパンに人参とツナ缶を汁ごと入れてじっくり炒める。
醤油	小さじ1	③ 砂糖、醤油、みりん、塩を加えて水分がなくなるまで炒める。人参がかたいようなら、水を加えてしばらく煮る。
砂糖	小さじ1	④ 仕上げに白ごまを加える。
みりん	小さじ1	
塩	少々	
白ごま	小さじ1	

