

10月23日1年生



鶏肉と里芋の煮物
きんぴらごぼう
すまし汁、ごはん



【鶏肉と里芋の煮物】

<材料・2人分>

◎手羽元 6本 ◎里芋 200g ◎塩 大さじ1/2 ◎貝割れ大根 適量

〔A〕◎酒 大さじ1/2 ◎生姜 1/2かけ

〔B〕◎みりん 大さじ1 ◎醤油 大さじ1 ◎和風だし 小さじ1/2 ◎水 3/4カップ ◎酒 大さじ1

<作り方>

- ① 〔A〕の生姜はすりおろす。手羽元に〔A〕をすり込んで下味をつけておく。
- ② 里芋は半分に切って皮をむき、分量の塩で揉み、よく水洗いする。
- ③ 鍋に〔B〕の材料を入れてよく混ぜ、①・②を入れて中火にかける。煮立ったらアクを取って弱火にし、落とし蓋をして20分ほど煮込む。
- ④ 里芋に火が通り、全体がべっこう色に煮えたら火を止め、器に盛って、お好みで貝割れを添える。

【きんぴらごぼう】

<材料・2人分>

◎ごぼう 50g ◎人参 20g ◎酢 少々 ◎赤唐辛子 適量 ◎サラダ油 適量 ◎だし汁 大さじ1

◎酒 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1/4

<作り方>

- ① ごぼうは千切りにし、酢水につけておく。人参も千切りにする。赤唐辛子はぬるま湯につけて戻し、小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうから先に加えて油を回し、ごぼうがしんなりしたら、人参を入れて炒め合わせる。
- ③ 赤唐辛子を加えてさっと炒め、煮汁のだし汁と調味料を加え、汁けがなくなるまで煮る。好みに胡麻を振る。

【すまし汁】

<材料・2人分>

◎蒲鉾 4枚 ◎ワカメ 大さじ1/2 ◎だし汁 300cc ◎酒 小さじ2 ◎醤油 小さじ2
◎塩 少々

<作り方>

- ① ワカメは水で戻しておく。蒲鉾は薄切りにし、飾り蒲鉾を作る。
- ② だし汁を酒・醤油・塩で調味し、よく絞ったワカメ・飾り蒲鉾を入れ、椀に盛る。