

# 10月16日1年生



煮魚  
けんちん汁  
ごはん



## 【イトヨリの煮つけ】

<材料・2人分>

◎魚 2尾 ◎生姜 少々

〔A〕◎醤油 1/4カップ ◎酒 1/4カップ ◎砂糖 大さじ3 ◎みりん 大さじ3  
◎水 1/4カップ

<作り方>

- ① 鍋に水と〔A〕と生姜の薄切りを入れて煮立てる。切れ目を入れた魚を入れ、煮汁をかけながら煮る。
- ② 煮汁が煮詰まったら、器に盛る。

## 【けんちん汁】

<材料・2人分>

◎大根 50g ◎人参 30g ◎里いも 1個 ◎ごぼう 2cm ◎こんにゃく 1/6丁

◎葱 1/4本 ◎豆腐 1/4丁 ◎ごま油 適量 ◎醤油 適量 ◎だし汁 300cc

◎塩 少々

<作り方>

- ① 大根は短冊切りに、人参・里芋は半月切りにして、里芋はぬめりをとる。  
ごぼうはさがきにして酢水に放し、こんにゃくは茹でてちぎる。葱は小口切り、豆腐は粗く崩す。
- ② 鍋にごま油を熱し、葱と豆腐を除く①を炒め、だし汁でアクをとりながら煮る。  
葱と豆腐を加え、塩・醤油で調味する。