

10月11日3年生



鶏つくねの小判焼き
切干大根
とろろ汁、ごはん



【鶏つくねの小判焼き】

<材料・2人分>

◎鶏ミンチ 200g ◎人参 1/4本 ◎きくらげ 1+1/2枚 ◎醤油 大さじ1/2
◎片栗粉 大さじ1/2強 ◎焼き海苔 1/2枚 ◎水 50cc ◎砂糖 大さじ1+1/2
◎醤油 大さじ1+1/2 ◎酒 大さじ1+1/2 ◎みりん 大さじ1/2~1

<作り方>

- ① 人参・きくらげはみじん切りにする。
- ② 鶏ミンチに人参・きくらげ・醤油・片栗粉を混ぜてよくこねる。
- ③ 小判型にまとめ、平らにして片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、両面に焼き色が付く位に焼いたら、調味料を全部入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら蓋を取り、汁を煮詰めて、焼き海苔を揉んで振り入れ、絡ませる。

【切り干し大根】

<材料・2人分>

◎切り干し大根 30g ◎天ぷら 1枚 ◎サラダ油 適量
〔煮汁〕◎だし汁 75cc ◎砂糖 大さじ1+1/4 ◎醤油 大さじ1+1/4 ◎酒 大さじ1/2

<作り方>

- ① 切り干し大根は、水にさっと潜らせてから、2回ほど揉み洗いし、手早くすすぎ、熱湯で霜降りし（さっと潜らせる）、シャキッとした歯ざわりに仕上げる。
- ② てんぷらは熱湯に潜らせ油抜きをし、その後、縦半分に切り、さらに細切りにする。
- ③ 熱した鍋にサラダ油を入れ、大根を炒め、てんぷらも加えてさらに炒める。煮汁を加えて混ぜ、汁気がなくなるまで煮る。

【とろろ汁】

<材料・2人分>

◎長いも 100g ◎蒲鉾 2cm ◎椎茸 2枚 ◎オクラ 3本
〔A〕◎だし汁 1カップ◎塩 小さじ1/4

<作り方>

- ① 長芋は皮を剥き、すりおろす。
- ② 蒲鉾は5mm角に切り、椎茸は石づきをとり、5mm角に切る。オクラは板摺をしてサッと水洗いをし、小口切りにする。
- ③ 鍋に〔A〕を入れて煮立て、②の蒲鉾・椎茸を入れて1~2分煮て、最後にオクラを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて、①の長いもを流し入れる。