

# 10月4日3年生



牛肉とごぼうの  
炒め煮  
揚げ豆腐のおろし煮  
ごはん



## 【牛肉とごぼうの炒め煮】

<材料・2人分>

◎牛肉こま切れ 100g ◎ごぼう 75g ◎絹さや 10g ◎水 175g  
◎砂糖 大さじ1+1/2 ◎みりん 大さじ1/2 ◎バター 大さじ1/2 ◎塩・胡椒 少々

<作り方>

- ① 牛肉はほぐして軽く塩・胡椒をする。
- ② ごぼうはささがきにし、水にさらして水気をきる。絹さやは筋を取って塩茹でにし、斜め半分に切る。
- ③ 鍋を熱し、ごぼうを入れてしんなりするまで空煎りし、牛肉を加えて手早く炒めたら、分量の水を加えて強火で煮る。
- ④ 煮立ったら火をやや弱めてアクを取り除き、砂糖・みりん・醤油を加える。落とし蓋をして中火で煮詰める。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなったら、絹さやとバターを加え、手早く混ぜ合わせる。

## 【揚げ豆腐のおろし煮】

<材料・2人分>

◎豆腐 1丁 ◎大根 1/6本 ◎葱 2本 ◎片栗粉 適量  
〔A〕◎だし汁 150cc ◎みりん 大さじ2弱 ◎醤油 大さじ2弱 ◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① 大根はすりおろし、軽く水気を絞る。葱は小口切りにする。
- ② 豆腐は水切りをし、8等分にして片栗粉を薄くまぶし、余分な粉をはらう。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、豆腐を中まで火が通るように色づくまで揚げる。
- ④ 〔A〕を煮立てて、揚げた豆腐を入れ中火弱でひと煮し、①の大根をひとかたまりにして加え、煮立てないようにして人肌くらいに温める。器に汁ごと盛り付け、葱を載せる。