

11月27日3年生



ぶりのカレーソテー
かぼちゃとチーズの
みそスープ
ごはん



【ぶりのカレーソテー】

<材料・2人分>

◎ぶり(切り身) 2切れ(160) ◎玉ねぎ 1/2個 ◎アスパラガス 2本 ◎トマト小1(100)
〔A〕◎小麦粉 大1 ◎カレー粉 小1/2 ◎塩・こしょう 各少々

<作り方>

- ① ぶりは、塩コショウをふり、茶漉しを使って、合わせた〔A〕を両面にまぶす。
- ② 玉ねぎは1cm厚さのくし型に切り、アスパラガスは堅い根元を取り除いて長さを半分に切る。トマトは横半分に切って中央に十字に切れ目を入れる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ぶりを3~4分焼いて裏返す。フライパンの空いている所にサラダ油を足し、②の野菜を並べて焼き、焼けたものから順に取り出す。
- ④ 器にぶりを盛り、焼き野菜は好みで塩・こしょうを各少々をふって添える。

【かぼちゃとチーズのみそスープ】

<材料・2人分>

◎スライスチーズ 1・1/2枚 ◎かぼちゃ 100g ◎しめじ 1/2P ◎ねぎ適量
◎だし 350cc ◎味噌適量

<作り方>

- ① かぼちゃはところどころ皮をむいて、わたをとり。5mm暑さに切る。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁とかぼちゃを入れ、中火にかける。煮立ったらあくを取ってしめじを加え、味噌を味を見ながら加える。
- ③ スライスチーズをちぎって加え、火を止めて器に盛り、ねぎを散らす。