

12月10日2年生

ぶりの照り焼き
大豆の五目煮
味噌汁
ごはん



【ぶりの照り焼き】

<材料・二人分>

◎ぶり切り身2枚

【A】 ◎酒 大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎しょうが汁 小さじ1 ◎サラダ油 適量
◎酒 大さじ1

【B】 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎砂糖 大さじ2/3

<作 り 方>

- ① バットに【A】を混ぜ合わせ、ぶりを入れて10分ほどおく。途中で上下を返す。
- ② キッチンペーパーでしっかりと汁気を切り、フライパンにサラダ油を熱し、皮が見えるほうを下にして並べる。
- ③ こんがりとし焼き色がついたら返し、両面が焼けたら余分な油を取る。盛り付ける面を上にして酒をかけて、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- ④ 【B】を入れ、スプーンで煮汁をふりかけながら弱火で煮詰める。

【大豆の五目煮】

<材料・6人分>

◎大豆 70g ◎昆布 10cm1枚 ◎にんじん 1/2本 ◎ごぼう 1/4本
◎こんにゃく 1/2枚 ◎酢 適量 ◎昆布の戻し汁 1カップ ◎砂糖 大さじ1
◎みりん 大さじ2 ◎しょうゆ 大さじ2 和風だし 少々

<作 り 方>

- ① 昆布は戻し、1cm角にする。にんじん、ごぼうも1cm角にする。ごぼうは酢水にさらす。こんにゃくは下茹でし、1cm角に切る。
- ② 大豆に、①の材料を入れて、昆布の戻し汁、和風だしで煮る。砂糖、みりんを加えて2~3分煮て、しょうゆを入れて弱火で煮る。