

5月21日2年生

筑前煮
はりはり漬け
味噌汁、ごはん
チーズ饅頭



【筑前煮】

<材料・2人分> ◎鶏もも肉 1/2枚 ◎里芋 80g ◎干し椎茸 2枚 ◎さやいんげん 15g
◎こんにゃく 1/3枚 ◎しょうゆ 大さじ3弱 ◎ごぼう 50g ◎砂糖 大さじ2 ◎にんじん 100g
◎酒・みりん 大さじ2 ◎れんこん 50g ◎塩・サラダ油 適量

<作り方>

- ① 椎茸は水で戻し、大きめのそぎ切りにする。こんにゃくは一口大にし、水から茹で、煮立ったら2〜3分茹でる。
- ② ごぼう、れんこんは乱切りし、水にさらす。にんじんも乱切りにする。
- ③ 里芋は皮をむいて半分に切り、面取りをして塩もみをする。ぬめりが出てきたら水洗いをして、2〜3分下茹でをし更に水洗いする。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは色よく塩茹でする。
- ⑤ 鍋を熱してサラダ油を入れ、ごぼうを炒め、鶏肉を入れる。次にこんにゃくを入れ、油がなじんだら、れんこん、干し椎茸、にんじん、里芋を入れる。
- ⑥ 全体に油がなじんだら、干し椎茸の戻し汁を加え、煮汁がひたひたになるまで水を足して強火で煮る。煮立ったら、火を弱めてアクを取りながら煮込む。
- ⑦ 調味料を入れて煮込み、最後にさやいんげんを入れる。

【はりはり漬け】

<材料・2人分> ◎昆布 2.5cm ◎しょうゆ 大さじ2弱 ◎赤唐辛子 1/2本 ◎酢 大さじ2弱
◎砂糖 大さじ1弱 ◎水 大さじ2弱

<作り方>

- ① 切り干し大根はさっと水洗いし、たっぷりの水につけて戻し、水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ② 昆布ははさみで細切りにし、赤唐辛子は種をとって小口切りにし、他の調味料とともに鍋に入れ、ひと煮立ちしたら粗熱をとる。
- ③ ②に切り干し大根を加え混ぜ、40〜50分漬け込み、味をなじませる。

【味噌汁】

<材料・2人分> ◎玉ねぎ 1/4個 ◎だし汁 300cc ◎うす揚げ 1/2枚 ◎みそ 適量 ◎わかめ 小さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、油抜きをしたうす揚げは1cm幅に切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁に玉ねぎ、うす揚げを入れてやわらかく煮、わかめを入れる。味噌をとぎ、沸騰させないようにする。

【チーズ饅頭】

<材料・25個分> ◎バター 100g ◎卵 2個 ◎砂糖 100g ◎薄力粉 300g
◎クリームチーズ 150g ◎ベーキングパウダー 10g

<作り方>

- ① バターは室温に戻し、砂糖を入れて白くなるまで混ぜる。
- ② ①にほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ②にふるった薄力粉とベーキングパウダーを混ぜる。
- ④ 生地を等分して、サイコロ状に切ったクリームチーズを包み、230℃のオーブンで10分強焼く。