

2月4日2年生



すき焼き風鍋
蓮根の甘酢漬け
ごはん



【すき焼き風鍋】

<材料・2人分>

◎牛肉 150g ◎しらたき 1/2 ◎玉ねぎ 1本 ◎焼き豆腐 1/2丁

◎白菜 2枚 ◎椎茸 2枚 ◎春菊 1/2束

<割りした>◎昆布だし 1/4カップ ◎酒 1/4カップ ◎みりん 1/4カップ

◎しょうゆ 1/4カップ ◎砂糖 大さじ1 ◎うどん 1玉

<作 り 方>

- ① 割りしたをつくる。昆布だしに調味料を加え、弱火で砂糖を煮溶かす程度に火にかける。
- ② すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし、適量のねぎを焼きつけて香り移してから牛肉を広げる。さっと焼きつけたところに割りしたをひたひたに注ぎ、ほかの材料も加えて煮えたところからいただく。割りしたを足しながら煮、煮詰まったら昆布だし汁で調節する。

【れんこんの甘酢漬け】

<材料・2人分>

◎れんこん 1/4節 ◎酢 適量 ◎赤唐辛子 1/4本 【A】◎酢 大さじ1

◎砂糖 大さじ1/2 ◎塩 少々

<作 り 方>

- ① れんこんは皮をむき、半月切りにして、酢水に10~15分さらしてアク抜きをする。
- ② 赤唐辛子はぬるま湯につけて戻し、竹串などで種を除いて小口切りにする。
- ③ 小鍋に【A】の酢、砂糖、塩を合わせて火にかけ、砂糖と塩をよく溶かす。
- ④ ③の甘酢にれんこんを入れてさっと煮、火をとめて②を加え、そのまま冷まして味をなじませる。