

2月24日1年生

蕪の挽き肉あん
切干大根のサラダ
味噌汁、ごはん
蕪の葉のふりかけ



【蕪の挽き肉あん】

<材料・2人分>

◎かぶ 4個 ◎ショウガ 1/2かけ ◎鶏ひき肉 100g ◎塩 適量 ◎片栗粉 適量
【A】◎水 1/2カップ ◎薄口醤油 大1 ◎みりん 大1 ◎砂糖 小1

<作り方>

- ① かぶは茎を2センチほど残して葉を落とし、縦半分に切って皮をむいて面取りをする。
- ② かぶの葉、適量は塩湯でさっとゆでてざく切りにする。ショウガはせん切りにする。
- ③ 鍋に【A】の材料とショウガを入れ、煮立て、ひき肉を加えてほぐしながらばらばらになるまで煮る。
- ④ 別鍋に①と③の煮汁だけを入れ、ひたひたに水を足して強火で煮る。煮立ったら塩少々で調味し、弱火にしてやわらかく煮含める。
- ⑤ ④に③のひき肉を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、②を入れてひと煮する。

【切干大根のサラダ】

<材料・2人分>

◎切干大根 20g ◎マヨネーズ 適量 ◎ツナ缶 1/4缶

<作り方>

- ① 大根は、水で戻し、よく洗い、適当な長さに切っておく。必要であれば、サッと湯に通す。
- ② 油を切ったツナと大根、マヨネーズをあえて、器に盛る。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎ごぼう 1/10本 ◎人参 1/10本 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① 大根、人参は短冊切りに、ごぼうはささがきにし、酢水につけておく。
- ② だし汁に、大根・人参・ごぼうを入れ、煮えたら火を止め、味噌を溶き入れる。