

2月25日2年生



すりみ揚げ
もやし炒め
くずかけ
ごはん



【すりみ揚げ】

<材料・2人分>

◎すりみ 120g ◎【A】◎玉ねぎ 1/6個 ◎きくらげ 1/2枚 ◎人参 1/6本
◎中ねぎ 1本 ◎卵 1/4個 ◎塩 適量 ◎しょうゆ 適量 ◎砂糖 適量
◎片栗粉 適量
(添え付け) ◎もやし 1/2袋 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 野菜は適当な大きさに刻む。
- ② すりみに野菜、卵、調味料を加え、よく練っておく。柔らかかったら片栗粉を加える。
- ③ スプーンで丸くし、120～140度くらいの低温の油で4～5分揚げる。
- ④ もやしは塩コショウで炒め、すりみ揚げに添える。

【くずかけ】

<材料・2人分>

◎鶏肉 30g ◎里芋 2個 ◎人参 1/6個 ◎大根 2cm ◎ごぼう 1/6本
◎干し椎茸 1個 ◎高野豆腐 1/2 ◎しょうゆ 適量 ◎酒 小1 ◎塩 適量
◎片栗粉 適量 ◎椎茸の戻し汁+水300cc

<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて塩でぬめりを取り、適当な大きさに切る。その他の具材は角切りにする。
- ② 椎茸の戻し汁にお酒を加え、火にかける。具材をすべて加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら、薄口しょうゆ、塩で味を整え、水溶き片栗粉を加え、器に盛る。