



4月22日

2年生



きびなごの天ぷら 切干大根の煮物 玄米ご飯 味噌汁

【きびなごの天ぷら】

<材料・2人分>

◎キビナゴ ◎塩、こしょう 適量 ◎小麦粉 1/2カップ ◎冷水 1/2カップ
◎卵 1/2個

<作り方>

- ① キビナゴは水気を取り、塩、こしょうをする。
- ② 天ぷらの衣をつくり、キビナゴをくぐらせて揚げる。

【切干大根の煮物】

<材料・2人分>

◎切干大根 20g ◎干ししいたけ 1枚 ◎にんじん 15g ◎油揚げ 1/2枚
◎だし汁 300g ◎砂糖 大さじ1強 ◎しょうゆ 大さじ1
◎サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 切り干し大根は歯ごたえが残る程度に戻し、汁気を絞る。
- ② にんじん、干ししいたけ、油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋を中火で熱してサラダ油をなじませ、切り干し大根、にんじん、干ししいたけ、油揚げを炒め合わせ、油が全体になじんだら煮汁を入れて、汁気がなくなるまで煮る。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎じゃがいも 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁でやわらかく煮、みそを溶き入れる。