



5月13日 2年生



筍のあごだし煮 ひじきの煮物 ごはん 味噌汁

【筍のあごだし煮】

<材料・2人分>

◎がんとどき 1個 ◎じゃがいも 1個 ◎人参 1/6本 ◎こんにゃく 1/6枚
◎たけのこ 1/3本 ◎絹さや 4枚 ◎あごだし 300cc ◎しょうゆ 大さじ1
◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① こんにゃくはたづな切りにし、下湯でしてぬめりをとる。
- ② がんとどきは二つに切り、じゃがいも、にんじん、筍は一口大の大きさに切る。
- ③ 絹さやは筋を取り、下茹でする。
- ④ 鍋にだし汁、①②を入れて、煮たら調味料を加えて、煮込む。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを載せる。

【ひじきの煮物】

<材料・2人分>

◎乾燥ひじき 10g ◎水煮大豆 85g ◎にんじん 1/8本 ◎さやいんげん 1本
◎塩 少々 ◎だし汁 80~100ml
【A】◎酒 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ2弱 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2
◎サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① さやいんげんは塩少々を入れた熱湯でゆでて、1cmの長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ② 乾燥ひじきはたっぷりの水に15分位つけて柔らかく戻し、ザルあげて水洗いする。
水煮大豆はザルにあげ、さっと水洗いして水気を切る。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、ひじき、にんじんを炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、水煮大豆、【A】の調味料を全体にからめ、だし汁を加える。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮て、茹でたさやいんげんを加えて混ぜ合わせる。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎なめこ 1/2袋 ◎木綿豆腐 1/4丁 ◎あさつき 2本 ◎だし汁 300cc
◎みそ 適量

<作り方>

- ① なめこはざるに入れ、流水で洗い、水けをきる。豆腐は1.5cm角に切る。
あさつきは小口切りにする。
- ② だし汁が沸騰したらなめこを入れる。ひと煮立ちしたら豆腐を加えて、みそを溶き入れる。
椀に盛り、あさつきを散らす。