

# 5月28日2年生

筍のあごだし煮  
ひじきの煮物  
玄米ごはん、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 ◎天ぷら 2枚  
◎たけのこ 1/3本 ◎絹さや 4枚 ◎あごだし 300cc ◎砂糖 小さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎みりん 大さじ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 天ぷらは短冊切り、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、下湯でする。
- 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、絹さやをのせる。

## 【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 ◎絹さや 2枚 ◎だし汁 80~100ml ◎塩 少々  
[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。

## 【みそ汁】

<材料・2人分>

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

<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2cm角に切る。あさつきは小口切りにする。
- ② 鍋に水3と1/2カップを入れて火にかけ、沸騰したらだしの素、なめこを加える。ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、豆腐を加えてさらにひと煮立ちさせる。椀に盛り、あさつきを散らす。