



5月14日

3年生



煮魚 スナップエンドウの卵炒め つみれ汁 ご飯

【煮魚】

<材料・人分>

◎魚 2尾 (シウガ少々) ◎ほうれん草 1/3束

【A】◎しょうゆ 1/4カップ ◎酒 1/4カップ ◎砂糖 大3 ◎みりん 大3

◎水 1/4カップ

<作り方>

- ① 鍋に水と【A】としょうがの薄切りを入れて煮立て、切れ目を入れた魚を入れ、煮汁をかけながら煮る。
- ② 煮汁が煮詰まったら、器に盛り、茹でたほうれん草を添える。

【スナップエンドウの卵炒め】

<材料・2人分>

◎卵 2個 ◎スナップエンドウ 100g ◎鶏ささ身 75g

【A】◎塩コショウ 少々 ◎酒・片栗粉 大1/4

【B】◎スープ 50cc ◎醤油 小1/2 ◎塩・砂糖 各小1/4

◎片栗粉 小1/4 ◎水 小1/2 ◎塩 ◎サラダ油・ごま油

<作り方>

- ① スナップえんどうは、へたと筋を取っておく。
- ② 鶏ささ身は筋を取り、縦半分に切って斜めにそぎ切りし、【A】を入れ、下味をつける。
- ③ フライパンにスナップえんどうを入れ、塩少々、水を加え、ふたをして2分間蒸し湯でにし、ざるに取る。
- ④ フライパンにサラダ油を強火で熱し、溶き卵を入れて手早く炒め、取り出したら、ごま油で鶏ささみを炒め、表面の色が変わったら、【B】と③を加え、水溶き片栗粉を回しいれてとろみをつける。卵を戻し入れてサッと炒め、器に盛る。

【つみれ汁】

<材料・2人分>

◎すりみ 150g ◎大根 2cm ◎にんじん 2cm ◎ねぎ 1/4本

◎だし汁 2・1/2カップ

【A】◎卵白 1/2個 ◎しょうが汁 小さじ1/2 ◎酒・みそ 各小さじ1

◎片栗粉 大さじ1 ◎塩 少々

【B】◎酒 少々 ◎薄口醤油 少々

<作り方>

- ① すりみと【A】を合わせ、一口大のだんごにする。
- ② 大根は薄いいちょう切り、にんじんは薄い半月切りにする。ねぎは斜め切りにする。
- ③ 鍋に昆布だし汁を煮立てて【B】で調味し、つみれ、だいこん、にんじんを加えて煮る。最後にねぎを入れる。