



6月16日

1年生



## 肉じゃが 味噌汁 ご飯

### 【肉じゃが】

<材料・2人分>

◎牛肉 100g   ◎人参 1/4本   ◎じゃがいも 2個   ◎玉ねぎ 1/2個  
◎絹さや 4枚   ◎サラダ油 大1/2   ◎酒 大2   ◎水 15cc   ◎砂糖 大1  
◎しょうゆ 大1   ◎塩 少々

<作り方>

- ① じゃがいも、一口大に切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 牛肉は3~4cmの長さ、人参は一口大に切り、玉ねぎはくし形に切る。仕上げに飾る絹さやは、塩を加えた湯で色よく茹でる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、中火でじゃがいもを表面が透き通った感じになるまで炒める。
- ④ ③に玉ねぎを加えて炒め、さらに肉を加えて全体を炒め合わせる。肉の色が半分ほど変わったところで酒を加え、水を注ぐ。
- ⑤ 煮立ったら、弱火にして、アクを取り除く。砂糖を入れ2~3分煮て煮汁が馴染んだら、しょうゆを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り、絹さやを上に乗せる。

### 【味噌汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 適量   ◎厚揚げ 1/2枚   ◎ねぎ 適量   ◎味噌 適量   ◎だし汁 300cc

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、5~10分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 厚揚げは油抜きをして1.5cm角に、ねぎは小口切りにしておく。
- ④ だし汁に厚揚げ、ねぎ、わかめを入れ、味噌をとぎ、沸騰させないようにする。