



6月23日

1年生



三色丼 切干大根とキャベツのコールスロー すまし汁

【三色丼】

<材料・2人分>

◎鶏ひき肉140g

【A】 ◎酢 大さじ1/2 ◎サラダ油 大さじ1/2 ◎マヨネーズ 大さじ1・1/2

◎粒マスタード 大さじ1/2 塩 少々 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎酒 大さじ1弱

◎砂糖 大さじ1 ◎しょうが 小さじ1 ◎卵 2個

【B】 ◎砂糖 小さじ1 ◎薄口醤油 少々 ◎ほうれん草 1/2束 ◎塩 少々

<作り方>

- ① ひき肉は、中火で菜箸4~5本で炒り、脂がにじみ出たら【A】を加える。混ぜながら味を含ませ、パラパラになるまで炒る。ほうれん草は、色よく茹で、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 卵は【B】で調味し、中火弱で菜箸4~5本でかき混ぜる。時々火口からおろして濡れ布巾で底を冷やし、ほろほろになったら火口から離して余熱で炒りつける。
- ③ ご飯を盛り、①②を彩りよく載せる。

【切干大根とキャベツのコールスロー】

<材料・2人分>

◎切り干し大根 20g ◎キャベツ 80g ◎塩 小さじ1/4

【A】 ◎酢 大さじ1/2 ◎サラダ油 大さじ1/2 ◎マヨネーズ 大さじ1・1/2

◎粒マスタード 大さじ1/2 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、水気をきって食べやすく切る。
- ② キャベツは細切りにし、塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水気をきる。
- ③ 【A】の調味料を混ぜ合わせ、切り干し大根、キャベツを加えてさっと混ぜ合わせる。

【すまし汁】

<材料・2人分>

◎煮出し汁 300cc ◎豆腐 100g ◎みつば 20g ◎かまぼこ 40g

◎薄口しょうゆ 小1弱 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cm角のさいの目、みつばは洗って3cmの長さに、かまぼこは0.5mmの薄切りにする。
- ② 煮出し汁を煮立てて、塩としょうゆで調味し、豆腐、みつば、かまぼこを加えて一煮立ちさせ、椀に盛る。