



6月24日

2年生



鶏つくねの小判焼き とろろ汁 ご飯 オレンジゼリー

【鶏つくねの小判焼き】

<材料・2人分>

◎鶏ミンチ 140g ◎人参 1/4本 ◎きくらげ 1・1/2枚 ◎しょうゆ1/2
◎片栗粉 大1/2強 ◎焼き海苔 1/2枚 ◎水 50cc ◎砂糖 大1・1/2
◎しょうゆ 大1・1/2 ◎酒 大1・1/2 ◎みりん 大1/2~1 ◎サニーレタス 適量

<作り方>

- ① 人参、きくらげはみじん切りにする。
- ② 鶏ミンチに人参、きくらげ、醤油、片栗粉を混ぜてよくこねる。
- ③ 小判型にまとめ、平らにして片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、両面に焼き色がつくくらいに焼いたら、調味料を全部入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら蓋を取り、汁を煮詰めて、焼き海苔をもんで振り入れ、からませる。

【とろろ汁】

<材料・2人分>

◎長いも 100g ◎かまぼこ 2cm ◎椎茸 2枚 ◎おくら 3本
◎だし汁 1カップ ◎塩 小1/4

<作り方>

- ① 長芋は皮をむき、すりおろす。
- ② かまぼこは5mm角に切り、椎茸は石づきをとり、5mm角に切る。オクラは板ずりをしてさっと水洗いをし、小口切りにする。
- ③ 鍋に【A】を入れて煮立て、②のかまぼこ・椎茸を入れて1~2分煮て、最後にオクラを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて、①の長芋を流し入れる。

【オレンジゼリー】

<材料・2人分>

◎オレンジジュース 140g ◎砂糖 大1・1/2 ◎ゼラチン 3g ◎水 大1・1/2
◎ミント 2枚

<作り方>

- ① 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れて火にかける。
- ② 砂糖が溶ければ火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ③ 鍋底を氷水に当て、混ぜながらトロミがつくまで冷やし、水で濡らした型に流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で1時間位冷やし固め、器に返してミントの葉を飾る。