



7月2日 3年生



高菜ご飯 厚揚げの白和え 味噌汁

【高菜ご飯】

<材料・2人分>

◎高菜 80g ◎卵 1個 ◎じゃこ 20g ◎砂糖 小1 ◎醤油 小1 ◎豆板醤 少々

<作り方>

- ① 高菜漬はみじん切りにしておく。ちりめんじゃこは、ごま油で軽く炒める。
- ② みじん切りにした高菜漬をフライパンでいため、塩・こしょう・豆板醤・砂糖・醤油で味付けする。
- ③ ご飯の上に炒めた高菜、じゃこ、卵を盛り付け、ゴマをふる。

【厚揚げの白和え】

<材料・2人分>

◎にんじん 20g ◎こんにゃく 20g ◎干しいたけ 1個
【A】◎煮出し汁 20cc ◎砂糖 大1 $\frac{1}{2}$ ◎薄口しょうゆ 小1 $\frac{1}{2}$
◎ほうれん草 40g ◎厚揚げ 1/2丁 ◎白ごま 4g
【B】◎砂糖 小さじ1 ◎塩 1g ◎味噌 適量 ◎みりん 適量

<作り方>

- ① 厚揚げはゆで、水気をよく切っておく。干し椎茸は水に戻し、こんにゃく、ほうれん草は茹でておく。
- ② 人参、こんにゃく、しいたけは3cm長さに縦切りにして、【A】で下煮する。
ほうれん草は3cmに切る。
- ③ ごまは炒り、すり鉢ですってほぐした厚揚げを入れ、【B】で調味して更にする。
- ④ ③で①、②を食前に和える。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎煮干 10g ◎味噌 10~12g ◎水 300cc ◎じゃがいも 適量
◎しめじ 適量

<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、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ しめじは子房に分けて、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ④ だし汁にしめじ、じゃがいもを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。