



7月14日 1年生



## 五目ご飯 おくらの梅おかか和え 味噌汁

### 【五目ご飯】

<材料・3合分>

◎ご飯 3合 ◎ごぼう 1本 ◎こんにゃく 1/2枚 ◎しいたけ 3枚  
◎高野豆腐 1/2枚 ◎人参 1本 ◎こぶ茶 大さじ1 ◎みりん 大さじ3 ◎酒 大さじ2  
◎薄口しょうゆ 大さじ1 ◎だし汁 200cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにし、水につけておく。こんにゃくは短冊切り、しいたけは薄切り、人参はみじん切りにする。高野豆腐はぬるま湯で戻し、みじん切りにする。
- ② こぶ茶、調味料で具を煮る。
- ③ 汁気がなくなるまで煮詰めたら、ご飯に混ぜる。

### 【おくらの梅おかか和え】

<材料・2人分>

◎オクラ 5本 ◎梅干 1/2個 ◎かつお節 適量 ◎醤油 適量 ◎砂糖 少々

<作り方>

- ① オクラは、塩をまぶしてまな板などにこすりつけるようにしてうぶ毛を取る。その後茹でて冷ましておく。
- ② オクラを乱切りにする。梅干しは種を除いて細かく包丁でたたく。
- ③ すべての材料を混ぜて器に盛る。

### 【味噌汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 小さじ1 ◎木綿豆腐 1/4丁 ◎ねぎ 2本 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① わかめは水で戻しておく。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁が沸騰したら豆腐、わかめを加えて、みそを溶き入れる。椀に盛り、ねぎを散らす。