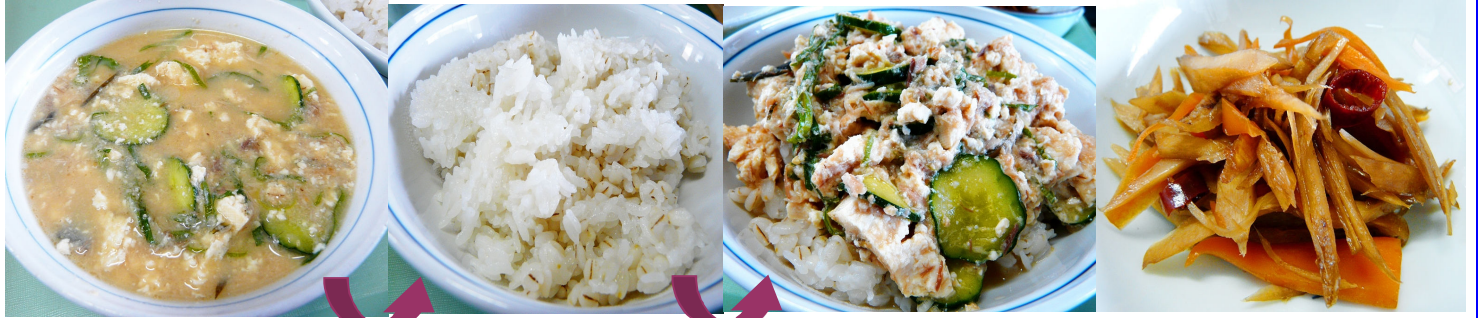




9月2日 2年生



冷や汁 きんぴらごぼう

【冷や汁】

<材料・2人分>

◎鰯(干物) 2枚 ◎麦味噌 120g ◎麦ご飯 3合 ◎きゅうり 1本 ◎大葉 10枚
◎長ネギ 30g ◎豆腐 1丁 ◎ごま 20g ◎だし汁 800cc ◎ピーナッツ 50g
◎搾りしょうが 大さじ1

<作り方>

- ① あじは焼いて、頭・骨・皮を除いてほぐす。味噌は焦げ目がつくまでグリルで焼き、すり鉢に、あじ、味噌、ピーナッツを入れ、だし汁を少しずつ入れ、のばしていく。
- ② きゅうりは輪切り、大葉は千切り、長ネギは薄く小口切りにする。
- ③ ①に②を入れ、ごま、搾りしょうが、手でくずした豆腐を入れる。冷蔵庫に入れ、冷えたら出来上がり。熱いご飯にかけて食べる。

【きんぴらごぼう】

<材料・2人分>

◎ごぼう 50g ◎人参 20g ◎酢 少々 ◎赤唐辛子 適量 ◎サラダ油 適量
◎だし汁 大1 ◎酒 大1 ◎砂糖 大1/2 ◎醤油 大1/2 ◎みりん大1/4

<作り方>

- ① ごぼうは千切りにし、酢水につけておく。人参も千切りにする。赤唐辛子はぬるま湯につけて戻し、小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうから先に加えて油を回し、ごぼうがしんなりしたら、次に人参を入れて炒め合わせる。
- ③ 赤唐辛子を加えてさっと炒め、煮汁のだし汁と調味料を加え、汁けがなくなるまで煮る。好みてゴマを振る。