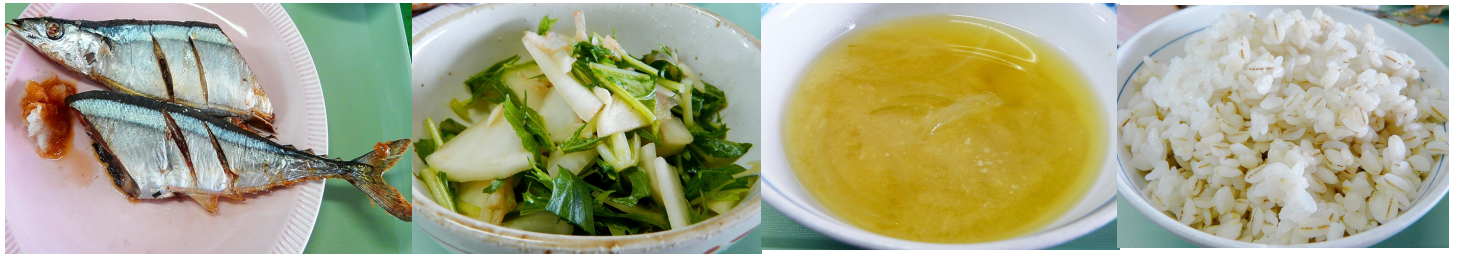




9月8日 1年生



さんまの塩焼き 酢の物 味噌汁 ご飯

【さんまの塩焼き】

<材料・2人分>

◎秋刀魚 2匹 ◎大根 70g ◎塩 適量 ◎しょうゆ 適量

<作り方>

- ① さんまは包丁の刃先で腹側のうろこを取る。
- ② さんまの水気をよく取り、小さじ1/2の塩を両面にふる。
- ③ 出てきた水分をふき、肛門のところで斜めに2つに切る。火が通りやすいように、身の厚いところに切り込みを入れる。
- ④ さんまの両面に小さじ1/2の塩をふり、盛り付けるときに表になるほう（頭が左）を上にして焼く。
- ⑤ 大根おろしを添えて、盛り付ける。

【大根と桜海老の酢の物】

<材料・2人分>

◎大根 2cm ◎塩 小さじ1/2 ◎ミョウガ 1/2本 ◎みつば 1/8束

◎桜えび 大さじ1

【A】◎だし汁 大さじ1/2 ◎しょうゆ 小さじ1/2 ◎甘酢※ 大さじ1

※<甘酢の分量> ◎砂糖 大さじ2・2/3 ◎塩 小さじ2/3 ◎酢 100cc

<作り方>

- ① 大根は皮をむいて縦4つに切り、薄いいちょう切りにする。ミョウガは縦半分になり、斜め薄切りにして水に放ち、水けを絞る。みつばは根元を切り落とし、水洗いして1cmの長さに切る。
- ② 【A】を混ぜ合わせ、桜えび、ミョウガも合わせる。
- ③ 大根は塩をからめて軽くもみ、10分くらいそのまま置く。
- ④ 大根はしんなりしたらよく水けをしぼって、②とみつばを混ぜ合わせる。

※<甘酢の作り方>

小鍋に砂糖、塩、酢を全部入れて火にかける。ひと煮立ちさせ砂糖が溶けたら火を止め、常温まで冷ます。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 1/4個 ◎玉ねぎ 1/8個 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① だし汁を取る。
- ② ジャガイモ、玉ねぎはスライスし、ジャガイモは水にさらしておく。
- ③ だし汁を火にかけ、ジャガイモ・玉ねぎを加え、煮えたら火を弱め、味噌を溶き入れる。