



9月17日

3年生



## さんまのかりかり揚げ 卵の花 味噌汁 ご飯

### 【さんまのかりかり揚げ】

<材料・2人分>

◎さんま1匹【下味】 ◎ショウガ汁 8g分 ◎醤油 大1/2 ◎紹興酒 大1/2  
◎カレー粉 適量 ◎小麦粉 適量 ◎片栗粉 適量

<作り方>

- ① 秋刀魚は胸ビレを残して頭を切り落とす。内臓を出し、洗ったら、4つにぶつ切りにする。
- ② ボウルにさんまを入れ、下味の材料を絡める。小麦粉大さじ2を加え、秋刀魚の腹の内部まで全体にまぶしたら、その上に片栗粉を適量つける。
- ③ 170℃に熱した油に②を入れる。表面が薄く色づいてきたら火を少し弱め、5分ほど揚げて火を通す。
- ④ 油をよく切って器に盛り、カレー粉を振る。

### 【卵の花】

<材料・2人分>

◎おから 100g ◎玉ねぎ 1/8個 ◎干しいたけ 1枚 ◎人参 1/10本  
◎こんにゃく 25g ◎ねぎ 適量  
【A】◎砂糖 大11/2 ◎醤油 大11/2 ◎みりん 大1/2

<作り方>

- ① 干しいたけは水に戻して、具は2cmのせん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油で玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 他の具を入れて軽く炒め、おからを加え、パラパラになるまで炒る。
- ④ だし汁、【A】の調味料を入れて、他の調味料がなくなるまで煮、最後にねぎを加える。

### 【味噌汁】

<材料・2人分>

◎煮出し汁 300cc ◎みそ 30g ◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 適量 ◎ねぎ 適量

<作り方>

- ① いりこを水に浸し、30分時間をおいて火をかける。沸騰したらいりこを取り出す。ワカメは水に戻しておく。
- ② さいの目に切った豆腐とワカメを加えたら火を弱め、味噌を溶かし入れる。