



9月24日

3年生



揚げ豆腐のおろし煮 牛肉とごぼうの炒め煮 ご飯

【揚げ豆腐のおろし煮】

<材料・2人分>

◎豆腐 1丁 ◎大根 1/6本 ◎ねぎ 2本 ◎片栗粉 適量
【A】◎だし汁 150cc ◎みりん 大さじ2弱 ◎しょうゆ 大さじ2弱
◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① 大根はすりおろし、軽く水気を絞る。ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は水切りをし、8等分にして片栗粉を薄くまぶし、余分な粉をはらう。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、豆腐を中まで火が通るように色づくまで揚げる。
- ④ 【A】を煮立てて、揚げた豆腐を入れ中火弱でひと煮し、①の大根をひとかたまりにして加え、煮立えないようにして人肌くらいに温める。器に汁ごと盛り付け、ねぎをのせる。

【牛肉とごぼうの炒め煮】

<材料・2人分>

◎牛肉こま切れ 100g ◎ごぼう 75g ◎絹さや 10g ◎水 175g
◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎みりん 大さじ1/2 ◎バター 大さじ1/2
◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 牛肉はほぐして軽く塩、こしょうをする。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらして水気をきる。絹さやは筋を取って塩茹でにし、斜め半分に切る。
- ③ 鍋を熱し、ごぼうを入れてしんなりするまでから煎りし、牛肉を加えて手早く炒めたら分量の水を加えて強火で煮る。
- ④ 煮立ったら火をやや弱めてアクを取り除き、砂糖、みりん、しょうゆを加える。落とし蓋をして中火で煮詰める。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなったら、絹さやとバターを加え、手早く混ぜ合わせる。