



10月8日

3年生



食物繊維たっぷり食!

豆腐のステーキあん ごぼうのポタージュ ご飯

【豆腐のステーキきのこあん】

<材料・2人分>

◎木綿豆腐 1丁(400g) 【きのこあん】◎生椎茸 1枚 ◎舞茸 1/2パック
◎えのき茸 1/2袋 ◎豚肉(切り落とし) 50g ◎長ねぎ 1/8本 ◎片栗粉 大1/2
【合わせ調味料】◎塩 小1/4 ◎しょうゆ 小3/4 ◎オイスターソース 小1
◎砂糖 小1/4 ◎水 1/2カップ

<作り方>

- ① 豆腐は縦4等分ずつに切り、ペーパータオルにはさみ、上からまな板をのせてしばらくおき、しっかりと水切りする。
- ② 生椎茸は石づきを取り、薄切りにする。えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切る。舞茸は食べやすい大きさに裂く。長ねぎはみじん切りにし、豚肉はざく切りにする。
- ③ 合わせ調味料を混ぜる。
- ④ 豆腐に塩、こしょうをふり、小麦粉大さじ2をまぶす。フライパンに油大さじ1を熱して豆腐を並べ入れ、弱火で両面をこんがり焼いてとり出す。
- ⑤ ④のフライパンにごま油小さじ1を足し、長ねぎ、豚肉、きのこ類を入れて中火で炒める。ややしんなりしたら、合わせ調味料を加えて2~3分煮、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 器に豆腐ステーキを盛り、⑤のあんをかける。

【ごぼうのポタージュ】

<材料・2人分>

◎ゴボウ 1/2本 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎米 大1
【A】◎水 1カップ ◎チキンブイヨン 1個 ◎ローリエ 1枚
◎牛乳 1カップ ◎細ねぎ 少々
◎酢 適量 ◎バター 適量 ◎塩・こしょう 適量

<作り方>

- ① ゴボウは斜め薄切りにし、酢水にさらす。玉ねぎは薄切り、米はサッと洗う。
- ② ごぼうと玉ねぎをバターで炒める。
- ③ 【A】で②と米を柔らかくし、粗熱を取り、ミキサーで攪拌する。
- ④ ③を鍋に移し、牛乳を加えて温める。塩・こしょうで味を整え器に盛り、細ねぎを飾る。