



10月27日 1年



煮魚 けんちん汁 ご飯

【煮魚】

<材料・2人分>

◎魚 2尾(しょうが少々) ◎ほうれん草 1/3束
【A】◎しょうゆ 1/4カップ ◎酒 1/4カップ ◎砂糖 大3 ◎みりん 大3
◎水 1/4カップ

<作り方>

- ① 鍋に水と【A】としょうがの薄切りを入れて煮立て、切れ目を入れた魚を入れ、煮汁をかけながら煮る。
- ② 煮汁が煮詰まったら、器に盛り、茹でたほうれん草を添える。

【けんちん汁】

<材料・2人分>

◎大根 50g ◎人参 30g ◎里芋 1個 ◎ごぼう 2cm ◎こんにゃく 1/6丁
◎ねぎ 1/4本 ◎豆腐 1/4丁 ◎ごま油 適量 ◎醤油 小さじ1 ◎だし汁 300cc
◎塩 適量

<作り方>

- ① 大根は短冊切り、人参、里芋は半月切りにして、里芋はぬめりをとる。ごぼうはさがきにして酢水に放し、こんにゃくはゆでてちぎる。ねぎは小口切り、豆腐は粗くくずす。
- ② 鍋にごま油を熱し、ねぎと豆腐を除く①を炒め、だし汁でアクをとりながら煮る。ねぎと豆腐を加え、しょうゆ、塩で調味する。