



11月10日 1年生



豚の生姜焼き かぼちゃのサラダ みそ汁 ご飯

【豚の生姜焼き】

<材料・2人分>

◎生姜焼き用豚肉 6~8枚

【A】◎酒 大さじ1/2 ◎生姜しぼり汁 1/2片分 ◎キャベツ 1/16個
◎貝われ菜 1/4パック ◎トマト 1/2個

【B】◎酒 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1
◎おろし生姜 1/2片分 ◎サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 豚肉は大きい場合は食べやすい長さに切り、【A】に10分ほど漬けておく。
- ② キャベツは千切りにして、サッと水に通して水けを切る。貝われ菜は根元を切り落としてサッと洗い、キャベツと合わせておく。トマトは水洗いし、くし形に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら【B】を加え、全体にからめるように炒め合わせる。
- ④ 器にキャベツ、貝われ菜を盛り、豚肉を盛り合わせ、トマトを添える。

【かぼちゃのサラダ】

<材料・2人分>

◎かぼちゃ 1/8個 ◎人参 1/6本 ◎きゅうり 1/4本 ◎ハム 1枚
◎マヨネーズ 適量 ◎塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切り、茹でて潰す。
- ② 人参はいちょう切りにして、茹でる。きゅうりは薄切りにして、塩もみする。ハムは色紙切りにする。
- ③ ①、②を合わせ、マヨネーズで和え、塩、こしょうで味を調える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁でたまねぎをやわらかく煮、わかめを入れて、味噌を溶き入れる。