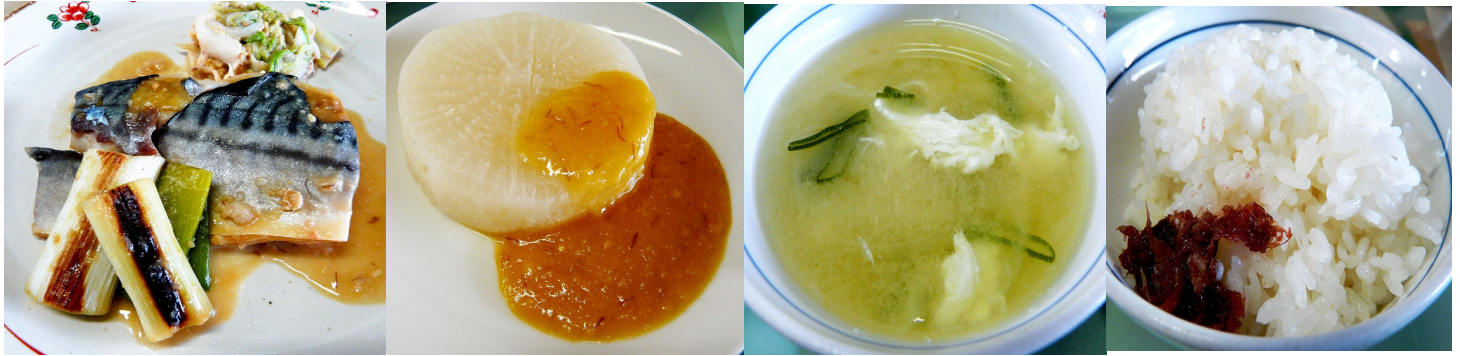




11月12日 3年生



さばのみそ煮 白菜の胡麻和え ふろふき大根 みそ汁 ごはん

【さばのみそ煮】

<材料・2人分>

- ◎さば 1/2尾 ◎醤油 適量  
【A】◎味噌 大21/2 ◎砂糖 大11/2 ◎酒 大1 ◎みりん 大1  
◎しょうが 1/2かけ ◎だし汁 150cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① さばの身に切込みを入れ、塩を振り5分置く。
- ② 熱湯の中にさばを入れ氷水にさっと入れ、さばの水分をペーパーで取る。
- ③ 鍋に3/4の煮汁を入れ、さばを煮る。
- ④ 残り1/4の量の煮汁を③の鍋の中に入れ、煮汁をさばにかけながら煮る。
- ⑤ 最後に醤油をかけ回し入れる。

【白菜の胡麻和え】

<材料・2人分>

- ◎白菜 2枚 【A】◎練りごま 大1/2 ◎醤油 適量 ◎みりん 適量  
◎しょうが汁 適量

<作り方>

- ① 白菜はさっと茹で、水気をよく切っておく。
- ② 【A】の材料を合わせ、白菜と和える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

- ◎ジャガイモ 1/4個 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① ジャガイモはいちょう切りにし、水に放つ。玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁にジャガイモ、玉ねぎをいれ、煮えたら火を止め、味噌を溶き入れ、器に盛る。