



12月16日 2年



## おからのお焼き れんこんの甘酢漬け 豚汁 ご飯

### 【おからのお焼き】

<材料・6個分>

<生地>◎おから 100g ◎小麦粉 3/4カップ ◎砂糖 小さじ2 ◎水 50cc

◎小麦粉(打ち粉) 適量 ◎豚ロース 80g ◎高菜漬け 50g

【A】◎みそ 大さじ1 ◎酒 大さじ1 ◎砂糖 小さじ2 ◎サラダ油 適量 ◎ごま油 適量

<作り方>

- ① 生地を作る。ボウルにおからと小麦粉、砂糖を合わせて混ぜ、分量の水を少しずつ加えながら混ぜる。生地がまとまったらラップをかけ、1時間以上おいて休ませ、しっかりと落ち着かせる。
- ② 豚肉は細かく刻む。高菜漬けも細く刻み、水気を切る。
- ③ フライパンにサラダ油少々を熱し、豚肉と高菜漬けを入れて中火で炒める。肉に火が通ったら、混ぜ合わせた【A】を加えて、パットに広げて冷ます。
- ④ まな板に小麦粉をふり、①を移して6等分する。小麦粉を手につけ、生地を手のひらにのせて平らに広げ、③の1/6の量をのせる。生地の縁を中央に向けて寄せ、中心でひねって口を止め、具を包む。手のひらで転がして丸め、平らにならして形を整える。
- ⑤ フライパンにごま油少々を熱し、④を入れる。焦がさないように気をつけながら、両面を弱火で10分間、途中でふたをしてじっくり焼く。

### 【れんこんの甘酢漬け】

<材料・2人分>

◎れんこん 1/4節 ◎酢 適量 ◎赤唐辛子 1/4本

【A】◎酢 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎塩 少々

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、半月切りにして、酢水に10~15分さらしてアク抜きをする。
- ② 赤唐辛子はぬるま湯につけて戻し、竹串などで種を除いて小口切りにする。
- ③ 小鍋に【A】の酢、砂糖、塩を合わせて火にかけ、砂糖と塩をよく溶かす。
- ④ ③の甘酢にれんこんを入れてさっと煮、火をとめて②を加え、そのまま冷まして味をなじませる。

### 【豚汁】

<材料・2人分>

◎豚肉 40g ◎ごぼう 30g ◎人参 30g ◎大根 40g ◎もやし 1/4袋

◎ねぎ 5cm ◎味噌 大3 ◎しょうが 適量 ◎水 300cc

<作り方>

- ① 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、酢水にさらす。ねぎは斜め切りにする。豚肉は小さめ一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、千切りにしたしょうがと豚肉を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。水を入れ、残りの材料を全部入れてアクをすくいながら柔らかくなるまで煮込み、味噌を溶き入れる。