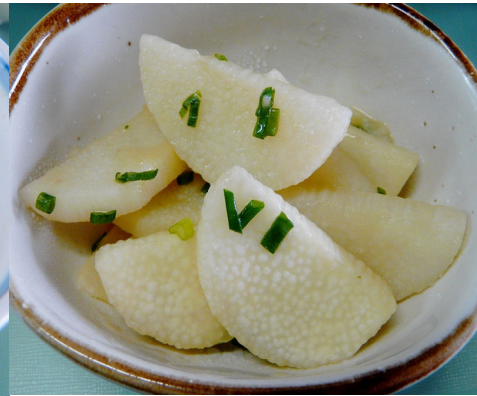




1月14日 3年生



かきあげ丼 つみれ汁 長いもの明太マヨネーズ和え

【かきあげ丼】

<材料・2人分>

◎にんじん 1/3本 ◎ごぼう 1/4本 ◎玉ねぎ 1/3個 ◎むきえび 40g ◎ご飯 2杯分
 ◎大根おろし 適量 ◎しょうが 適量 ◎揚げ油 適量
 <天ぷら粉> ◎卵 1/2個 ◎冷水 適量 ◎薄力粉 1/2カップ ◎だし汁 大さじ3
 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2

<作り方>

- ① 人参とごぼうは4~5cm長さの細切りにし、ごぼうは水にさらして水気を切り、むきえびと混ぜ合わせる。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 衣の卵を溶きほぐし、冷水を加えて1カップにしてから薄力粉を加え、軽くかき混ぜる。
- ③ ①に②を少しずつ加えて、箸でまとめ、170℃の油でカラッと薄く色づく程度に揚げる。
- ④ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ煮立て、つゆを作る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、かき揚げ、大根おろし、おろししょうがをのせ、つゆをかける。

【つみれ汁】

<材料・2人分>

◎いわしすりみ 80g
 【A】◎塩 少々 ◎酒 小さじ1/2 ◎卵 1/6個 ◎しょうゆ 少々
 ◎しょうが汁 小さじ1/4
 ◎玉ねぎ 10g ◎片栗粉 大さじ1/2
 ◎大根 30g ◎人参 10g ◎しいたけ 1/2個
 【B】◎水 11/2カップ ◎酒 大さじ1/2 ◎薄口しょうゆ 大さじ1/2 ◎和風だしの素 小さじ1/2
 ◎しょうが汁 小1/4 ◎ねぎ 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにし、いわしのすりみに入れ、【A】と片栗粉を加え、よく混ぜて冷蔵庫に30分おく（時間外）。
- ② 大根、にんじんは3~4cmの短冊切りにし、しいたけは薄切りにする。
- ③ 鍋にだしの素、【B】を入れ、②を加えて火にかけ、煮立ったら2分ほど煮る。
- ④ ③に①を食べやすい大きさにスプーンですくいながら加え、アクを取りながら5分ほど煮る。
- ⑤ 椀に盛り、万能ねぎを散らし、しょうが汁を入れる。

【長いもの明太マヨネーズ和え】

<材料・2人分>

◎長芋 6~8cm ◎明太子 1/2腹 ◎酢 小1 ◎マヨネーズ 大11/2 ◎刻みネギ 大さじ1

<作り方>

- ① 長芋は皮をむき、明太子は薄皮に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
- ② ビニール袋に長芋と酢を入れ、すりこ木でたたいて細かくつぶす。
- ③ ボウルに①、明太子、マヨネーズを混ぜ合わせ、器に盛って刻みネギをのせる。