



1月27日 3年生



すき焼き風鍋 いんげんと人参のごま和え ご飯

【すき焼き風鍋】

<材料・2人分>

◎牛肉 150g ◎しらたき 1/2玉 ◎ねぎ 1本 ◎焼き豆腐 1/2丁 ◎白菜 2枚
◎椎茸 2枚 ◎春菊 1/2束

<割りした>

◎昆布だし 1/4カップ ◎酒 1/4カップ ◎みりん 1/4カップ
◎しょうゆ 1/4カップ ◎砂糖 大さじ1 ◎うどん 1玉

<作り方>

- ① 割りしたをつくる。昆布だしに調味料を加え、弱火で砂糖を煮溶かす程度に火にかける。
- ② すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし、ねぎ適量を焼きつけて香りに移してから牛肉を広げる。さっと焼きつけたところに割りしたをひたひたに注ぎ、他の材料も加えて煮えたところからいただく。
割りしたを足しながら煮て、煮詰まったら昆布だし汁で調節する。

【いんげんと人参のごま和え】

<材料・2人分>

◎さやいんげん 10本 ◎人参 1/4本 ◎ごま油 小さじ2 ◎木綿豆腐 1/3丁
【A】◎砂糖 大さじ1 ◎白練りごま 大さじ1・1/2 ◎しょうゆ 小さじ1 ◎塩 少々

<作り方>

- ① さやいんげんは3cmの斜め切りにする。人参は皮をむき、干切りにする。
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱容器にのせ、電子レンジで1分30秒加熱し、ザルに上げて冷ます。
- ③ フライパンにごま油を熱し、さやいんげんと人参を少ししんなりするまで炒める。
- ④ すり鉢に木綿豆腐を入れ、すりこぎですりつぶし、【A】の調味料を加えて混ぜる。
③を加えて混ぜる。