２月２日　１年生

ぶり大根　白菜と油揚げのさっと煮　いちご大福

【ぶり大根】

＜材料・２人分＞

◎ぶりのあら　250ｇ　◎生姜　1／8かけ　◎大根　1／4本　◎砂糖　大1
◎酒　大1　◎みりん　大2　◎醤油　大2　◎水　200ｃｃ

＜作　り　方＞

① ぶりのあらを大切りにし、さっと霜降りし、氷水にとってその後冷水でよく洗う。
② 大根は厚めに皮をむき、1.5ｃｍの輪切りにし、米のとぎ汁で10分ゆで、隠し包丁を入れておく。
③ 調味料と生姜の薄切りを煮立て、大根とぶりを中火で煮る。
④ 煮立ったら中火にし、落とし蓋をして20分程煮る。
⑤ 大根に竹串を刺してスーッと通るくらいになったら、火を止めてそのまま置き、冷ましながら味を含ませる。
⑥ 落とし蓋をとって強火にかけ、煮汁を全体的にかけながら煮詰める。少量の醤油とみりんを加えて仕上げ、針生姜と一緒に器に盛り合わせる。

【白菜と油揚げのさっと煮】

＜材料・2人分＞

◎白菜　1／9個　◎油揚げ　2／3枚　◎唐辛子　少々　◎砂糖　小1　◎しょうゆ　小1
◎だし汁　1カップ　◎塩　少々

＜作　り　方＞

① 白菜はざく切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
② だしと調味料を合わせ、火をつける。白菜・油揚げを加え煮る。
③ 器に盛り、好みで唐辛子を振る。

【いちご大福】

＜材料・１２個分＞

【A】◎白玉粉　120ｇ　◎水　200ｃｃ　◎砂糖　80ｇ　◎塩　少々
◎いちご　12個　◎あんこ　適量

＜作　り　方＞

① 【A】の材料を耐熱器に入れてよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに3分かける。
② 取り出してよく混ぜ、もう一度3分かける。
③ バットに片栗粉を薄く広げ、お餅を広げたら12等分する。
④ あんこをスプーン1杯ぐらいとイチゴをひとつ載せてくるむ。