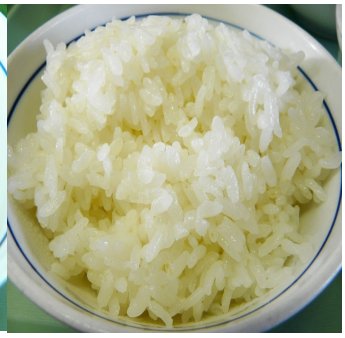
２月２３日　１年生



蕪のひき肉あん　蕪の葉の炒め煮　みそ汁　ご飯

【蕪のひき肉あん】

＜材料・２人分＞

◎かぶ　4個　◎しょうが　1／2かけ　◎鶏ひき肉　100ｇ　◎塩　適量　◎片栗粉　適量

【A】◎水　1／2カップ　◎薄口醤油　大1　◎みりん　大1　◎砂糖　小1

＜作　り　方＞

① 蕪は茎を2センチほど残して葉を落とし、縦半分に切って皮をむいて面取りをする。
② しょうがはせん切りにする。
③ 鍋に【A】の材料としょうがを入れ、煮立て、ひき肉を加えてほぐしながらばらばらになるまで煮る。
④ 別鍋に①と③の煮汁だけを入れ、ひたひたに水を足して強火で煮る。煮立ったら塩少々で調味し、弱火にしてやわらかく煮含める。
⑤ ④に③のひき肉を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、②を入れてひと煮する。

【蕪の葉の炒め煮】

＜材料・2人分＞

◎蕪の葉・茎　5本分　◎ごま　適量　◎かつお節　2つまみ程度　◎ごま油　適量

【A】◎しょうゆ　小さじ2　◎砂糖　小さじ2　◎酒　小さじ1　◎和風だし　小さじ1

＜作　り　方＞

① 蕪の葉をよく洗い細かく刻む。
② フライパンにごま油を入れ、①とごまを炒める。
③ 【A】の調味料を加え、煮立ったらかつお節を加え、水気がなくなるまで煮詰める。

【みそ汁】

＜材料・２人分＞

◎玉ねぎ　1／4個　◎ごぼう　1／10本　◎人参　1／10本　◎だし汁　300ｃｃ

◎味噌　適量

＜作　り　方＞

① 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りに、ごぼうはささがきにし、酢水につけておく。
② だし汁に、玉ねぎ・人参・ごぼうを入れ、煮えたら火を止め、味噌を溶き入れる。