

6月17日1年生



肉じゃが
味噌汁、玄米ごはん



【肉じゃが】

<材料・2人分>

◎牛肉 100g ◎人参 1/4本 ◎じゃがいも 2個 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎絹さや 3枚
◎サラダ油 大さじ1/2 ◎酒 大さじ2 ◎水 150cc ◎砂糖 大さじ1
◎醤油 大さじ1 ◎塩 少々

<作り方>

- ① じゃがいも、一口大に切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 牛肉は3~4cmの長さ、人参は一口大に切り、玉ねぎはくし形に切る。
仕上げに飾る絹さやは、塩を加えた湯で色よく茹でる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、中火でじゃがいもを表面が透き通った感じになるまで炒める。
- ④ ③に玉ねぎを加えて炒め、さらに肉を加えて全体を炒め合わせる。
肉の色が半分ほど変わったところで酒を加え、水を注ぐ。
- ⑤ 煮立ったら弱火にして、アクを取り除く。
砂糖を入れ2~3分煮て煮汁がなじんだら、醤油を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り、絹さやを上に乗せる。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 適量 ◎薄揚げ 1/2枚 ◎ねぎ 適量 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水に浸け、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、5~10分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 薄揚げは油抜きをして短冊切りに、ねぎは小口切りにしておく。
- ④ だし汁に薄揚げ、ねぎ、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。