



3月10日 2年生



すりみ揚げ くずかけ ご飯

【すりみ揚げ】

<材料・2人分>

◎すりみ 120g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎きくらげ 1/2枚 ◎人参 1/6本 ◎卵1/4個

◎片栗粉 適量

【A】◎塩 適量 ◎しょうゆ 適量 ◎砂糖 適量

<付け合わせ>◎もやし 1/2袋 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々

<作り方>

①野菜は適当な大きさに刻む。

②すりみに野菜、卵、【A】を加え、よく練っておく。やわらかくったら片栗粉を入れて調節する。

③スプーンで丸くし、120～140度くらいの低温の油で4～5分揚げる。

④もやしは塩・コショウで炒め、すりみ揚げに添える。

【くずかけ】

<材料・2人分>

◎鶏肉 30g ◎里芋 1個 ◎人参 1/6個 ◎大根 2cm ◎ごぼう 1/6本

◎干し椎茸 1個 ◎高野豆腐 1/2個 ◎しょうゆ 適量 ◎酒 小1 ◎塩 適量

◎片栗粉 適量 ◎だし汁 300cc

<作り方>

①里芋は皮をむいて塩でぬめりを取り、適当な大きさに切る。その他の具材は角切りにする。

②だし汁に酒を加え、火にかける。具材をすべて加えて煮る。

③やわらかくなったら、薄口しょうゆ、塩で味を整え、水溶き片栗粉を加え、器に盛る。