



3月16日 1年生



ぐる煮 おからと茹で野菜の和え物 みそ汁 ご飯

【ぐる煮】

<材料・2人分>

◎ナス 1/3本 ◎ごぼう 1/5本 ◎かぼちゃ 1/20個 ◎丸天 1/3枚
◎人参 1/3本 ◎鶏肉 1/3枚 ◎大根 1/15本 ◎みりん 大4 ◎しょうゆ 大4
◎砂糖 大4 ◎片栗粉 適量

<作り方>

- ① ナス、かぼちゃ、大根、人参、鶏肉は角切り、ごぼうは輪切り又は半月切りにしておく。
- ② だしにごぼう、ナス、人参、大根の順にいれ、天ぷら、鶏肉を加える。
- ③ 最後にかぼちゃを入れ、砂糖、みりん、しょうゆの順で味付けをする。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

【おからと茹で野菜の和え物】

<材料・2人分>

◎おから 40g ◎小松菜 100g ◎にんじん 1/8本
【A】◎マヨネーズ 大3 ◎練りからし 小1/2 ◎醤油 小1/2

<作り方>

- ① 小松菜は根元を落とし、塩を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気を絞って3cm幅に切る。人参はいちょう切りにし、サッと茹でる。
- ② おからに【A】を加えてよく混ぜ、①・②と和える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 小1 ◎味噌 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。