



5月11日

1年生



グリーンピースごはん 豚汁 ほうれん草のお浸し

【グリーンピースごはん】

<材料・3合分>

◎米 3合 ◎グリーンピース 1カップ ◎だし昆布15cm角 1枚 ◎酒 大さじ2
◎塩 小さじ1 ◎茹で汁 3カップ

<作り方>

- ① グリーンピースはサヤから出して、水2カップ、塩大さじ1の中へ約30分つけておき、30分後ザルで水切りをしておく
- ② 鍋に水3.5カップを入れ、昆布を入れて中火で沸かす。沸騰する直前に昆布を取り出し、豆を5分間茹で、茹で汁につけたまま冷ます。茹で汁は、炊飯用に使うのでとっておく。
- ③ 米を炊飯器にセットし、②の茹で汁、酒、塩を加えて炊飯する。
- ④ 炊き上げた直後に豆を入れ、ざっくり混ぜ合わせて数分間蒸らす。

【豚汁】

<材料・2人分>

◎豚肉 40g ◎ごぼう 30g ◎人参 30g ◎大根 40g
◎もやし 1/4袋 ◎ねぎ 5cm ◎味噌 大3 ◎しょうが 適量
◎水 300cc

<作り方>

- ① 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、酢水にさらす。
ねぎは斜め切りにする。豚肉は小さめ一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、千切りにしたしょうがと豚肉を入れ、豚肉の色が
変わるものまで炒める。水を入れ、残りの材料を全部入れてアクをすくいながら
柔らかくなるまで煮込み、味噌を溶き入れる。

【ほうれん草のお浸し】

<材料・2人分>

◎ほうれん草 1/2束 ◎塩 少々 ◎だし汁 大さじ1 ◎しょうゆ 小さじ2
◎みりん 小さじ1/2 ◎削り節 適量

<作り方>

- ① だし汁に調味料を入れ一煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。
- ② 鍋に水を入れ、火にかけ沸騰させ、塩を少々入れる。ほうれん草を水で良く洗い、鍋に根の方から入れ、茹で上がったら冷水に入れて冷ます。
- ③ 水を良くしぼり適当な長さに切り、器に盛りだし汁をかけ、かつお節をかける。