



5月13日

3年生



筍の天ぷら 鶏ささみとキャベツの和え物 若竹汁 ご飯

【筍の天ぷら】

<材料・人分>

◎筍 150g ◎薄力粉 適量 ◎岩塩 適量 ◎油 適量 ◎インゲン・アスパラ 適量
◎玉ねぎ 適量

【衣】◎卵 1個 ◎薄力粉 70g ◎水 適量 ◎塩 適量

<作り方>

- ① 下処理した筍の下の方を1cm幅の半月切りにする。インゲンは筋をとり、アスパラは適当な長さに切る。玉ねぎはくし型に切る。
- ② 卵、塩、水、薄力粉を入れサックリ混ぜ、冷凍庫で冷やしておく。
- ③ 薄力粉をまぶし、冷えた②にくぐらせ、油でサクッとあげる
- ④ 塩をつけていただく。

【鶏ささみとキャベツの和え物】

<材料・2人分>

◎鶏ささみ 1本 ◎キャベツ 2枚 ◎きゅうり 1/2本 ◎人参 少々 ◎塩 少々
◎酒 少々

【A】◎醤油 小1 ◎ゴマ 小1 ◎酢 小1 ◎サラダ油 小2

<作り方>

- ① ささ身の筋を取り除き、耐熱皿に入れて塩と酒をふり、ラップフィルムをして電子レンジで1分30秒ほど加熱する。粗熱がとれたら手で細く裂いておく。
- ② キャベツ、にんじんは細切りにしゆでる。きゅうりもせん切りにして塩をふり、しんなりしたら、水でさっと洗う。
- ③ 【A】を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④ ボウルに①と水気をしぼった②を入れ、③で和えて器に盛る。

【若竹汁】

<材料・2人分>

◎筍 60g ◎乾燥わかめ 小1 ◎だし 300cc ◎塩 小さじ1/2杯弱
◎薄口醤油 少々 ◎酒 小1

<作り方>

- ① 筍は茹でて先の柔らかい部分のみを用い、縦薄切り(1~2mm)にする。わかめは水に戻しておく。
- ② 1番だしを火にかけ、筍、入れ中火で煮込む。酒と塩、薄口醤油で調味して3~4分煮る。わかめを加え椀に注ぐ。