



5月18日

1年生



## 筍ごはん 厚揚げと切干大根の炒め煮 みそ汁

### 【筍ご飯】

<材料・5合分>

◎米 5合 ◎筍 1本 ◎油揚げ 2枚 ◎だし 適量 ◎酒 大1 ◎木の芽 適量  
【A】◎だし 2カップ ◎酒 大3 ◎みりん 大2 ◎薄口しょうゆ 大2 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 米はといだ後、ざるにあげておく。
- ② 筍は3mmの厚さに切る。
- ③ 油揚げは油抜きをし、半分に切ったあと細切りにする。
- ④ 鍋に【A】を入れて火にかけ、煮立ったら筍と油揚げを加える。再び煮立ったら火を弱め、中火で5～6分ほど煮て味を含ませ、具と煮汁を分ける。
- ⑤ 炊飯器に米を入れる。④の煮汁とだし汁を加えて4合分の水を入れ、④の具を入れる。具を入れたら、水平にし、酒をふり入れる。
- ⑥ 炊き上がったら、全体を混ぜ、器によそい、木の芽を散らす。

### 【厚揚げと切干大根の炒め煮】

<材料・2人分>

◎厚揚げ 1/2丁 ◎切り干し大根 15g ◎バター 大さじ1弱 ◎にんにく 1/2かけ  
【A】◎カレー粉 大さじ1/2 ◎ケチャップ 大さじ1・1/2 ◎水 1/2カップ  
◎コンソメの素 小さじ1弱 ◎ローリエ 適量

<作り方>

- ① 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気を切って食べやすく切る。
- ② 厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、切り干し大根、厚揚げを炒める。全体にバターがまわったら【A】を注ぎ入れ、煮立ったら弱火にして汁気がなくなるまで煮る。好みでねぎを散らす。

### 【みそ汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎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 玉ねぎは薄切りにする。わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に玉ねぎを入れ、柔らかくなったらかかめを加える。味噌をとき、沸騰させないようにする。