

6月19日3年生



鯖の南蛮漬け
okraと豆腐の味噌汁
じゃこごはん



【鯖の南蛮漬け】

<材料・2人分>

◎鯖切り身60g 2枚 ◎ピーマン 20g ◎片栗粉 大1 ◎トマト 50g ◎油 大1/2
◎にんじん 20g ◎玉ねぎ 50g
[A] ◎酢 大1・1/2 ◎だし汁 大1 ◎醤油 小1 ◎みりん 大1/2

<作り方>

- ① 魚に片栗粉をまぶし油で両面焼く。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは細切りにし、トマトはくし型に切る。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマンをサラダ油でさっと炒め、[A]をあわせ、加える。
- ④ サッと煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①の鯖を器に盛り、あんをかけ、トマトを添える。

【おくらと豆腐の味噌汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 50g ◎だし汁 300g ◎okra 40g ◎味噌 20g

<作り方>

- ① okraは輪切りにする。豆腐は、小さい角切り。
- ② だし汁に①を入れ、沸騰する前に、味噌を入れ、火を止める。

【じゃこご飯】

<材料・2人分>

◎胚芽米 120g ◎いりゴマ 小1 ◎水 190cc ◎醤油 小1/2 ◎ちりめん雑魚 10g
◎わかめ 5g

<作り方>

- ① 米を洗い、分量の水で炊く。
- ② ちりめん雑魚は、熱湯をかけ、乾煎りする。わかめは湯をかけ、みじん切りする。ゴマも炒る。
- ③ ②を醤油で和え、ご飯と混ぜる。