



6月8日 1年生



## 三色丼 キャベツと油揚げのサラダ すまし汁

### 【三色丼】

<材料・2人分>

◎鶏ひき肉140g

【A】◎しょうゆ 大さじ1 ◎酒 大さじ1弱 ◎砂糖 大さじ1 ◎しょうが 小さじ1  
◎卵 2個

【B】◎砂糖 小さじ1 ◎薄口醤油 少々 ◎ほうれん草 1/2束 ◎塩 少々

<作り方>

- ① ひき肉は、中火で菜箸4～5本で炒り、脂がにじみ出たら【A】を加える。混ぜながら味を含ませ、パラパラになるまで炒る。ほうれん草は、色よく茹で、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 卵は【B】で調味し、中火弱で菜箸4～5本でかき混ぜる。時々火口からおろして濡れ布巾で底を冷やし、ほろほろになったら火口から離して余熱で炒りつける。
- ③ ご飯を盛り、①②を彩りよく載せる。

### 【キャベツと油揚げのサラダ】

<材料・2人分>

◎キャベツ 3枚 ◎きゅうり 1/2本 ◎塩 少々 ◎油揚げ 1枚

【A】◎マヨネーズ 大さじ2 ◎ポン酢 大さじ2 ◎一味唐辛子 少々

<作り方>

- ① キャベツは一口大に切る。きゅうりは輪切りに切る。
- ② キャベツ、きゅうりを塩でもみ、しんなりさせ、水気を切る。
- ③ フライパンに油揚げを入れ、中火で両面焼き色がつくまで焼き、1cm幅の短冊切りにする。
- ④ ②、③を【A】のドレッシングで和える。

### 【すまし汁】

<材料・2人分>

◎煮出し汁 300cc ◎豆腐 100g ◎みつば 20g ◎かまぼこ 40g

◎薄口しょうゆ 小1弱 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cm角のさいの目、みつばは洗って3cmの長さに、かまぼこは0.5cmの薄切りにする。
- ② 煮出し汁を煮立てて、塩としょうゆで調味し、豆腐、みつば、かまぼこを加え一煮立ちさせ、椀に盛る。