



6月10日

3年生



## 煮魚 玉ねぎのステーキ みそ汁 ご飯

### 【煮魚】

<材料・2人分>

- ◎魚 2尾 ◎しょうが 少々 ◎玉ねぎの葉 適量  
【A】◎しょうゆ 1/4カップ ◎酒 1/4カップ ◎砂糖 大3 ◎みりん 大3  
◎水1/4カップ

<作り方>

- ① 鍋に水と【A】としょうがの薄切りを入れて煮立て、切れ目を入れた魚を入れ、煮汁をかけながら煮る。
- ② 煮汁が煮詰まったら、器に盛り、ゆでた玉ねぎの葉を添える。

### 【玉ねぎのステーキ】

<材料・2人分>

- ◎玉ねぎ 1個 ◎塩・こしょう 少々 ◎バター 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎの真ん中に爪楊枝を刺す。1本目を中心としてあと4本刺して、包丁で爪楊枝の間を切るように輪切りにする。
- ② 両面に塩コショウをし、バターを溶かしたフライパンで焼き、火を通す。

### 【味噌汁】

<材料・2人分>

- ◎玉ねぎ 1/4個 ◎うすあげ 1/2枚 ◎わかめ 小さじ1 ◎だし汁 300cc  
◎みそ 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、油抜きをしたうす揚げは1cm幅に切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁に玉ねぎ、うす揚げを入れてやわらかく煮、わかめを入れる。味噌を溶き、沸騰させないようにする。