



6月16日 2年生



五目混ぜご飯 ごぼうと砂ずりの炒め煮 みそ汁

【五目混ぜご飯】

<材料・3合分>

◎ご飯 3合 ◎ごぼう 1/2本 ◎こんにゃく 1/2枚 ◎生しいたけ 2枚
◎高野豆腐 1/2枚 ◎人参 1/2本 ◎こぶ茶 大さじ1 ◎みりん 大さじ3
◎酒 大さじ2 ◎薄口しょうゆ 大さじ1 ◎だし汁 200cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにし、水につけておく。こんにゃく、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにする。高野豆腐はぬるま湯で戻し、みじん切りにする。
- ② こぶ茶、調味料で具を煮る。
- ③ 汁気がなくなるまで煮詰めたら、ご飯に混ぜる。

【ごぼうと砂ずりの炒め煮】

<材料・2人分>

◎ごぼう 1/2本 ◎砂ずり 2~3個 ◎水 適量
【A】◎和風だし 小さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ1
◎酒 小さじ2

<作り方>

- ① ごぼうは皮をそぎ、乱切りにする。
- ② 砂ずりは水洗いして、4切りにする。
- ③ ①②を油でしっかり炒める。水をひたひたになるくらいに入れる。
- ④ ③に調味料【A】を入れて、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎じゃがいも 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc
◎みそ適量

<作り方>

- ① じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁でやわらかく煮、みそを溶き入れる。