



6月23日

2年生



鯧の南蛮漬け キャベツとツナの和え物 みそ汁 ご飯

【鯧の南蛮漬け】

<材料・2人分>

- ◎鯧 4匹 ◎小麦粉 適量 ◎塩・こしょう 少々 ◎玉ねぎ 1/4個
◎人参 1/4本 ◎ピーマン 1/2個
【A】◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎酢 大さじ1・1/2
◎赤唐辛子1/2本

<作り方>

- ① 鯧の両面に軽く塩をふっておく。
- ② 鯧の水気をふき、塩・こしょうをふる。小麦粉をまぶし、余分な粉ははたく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは細切りにし、【A】に漬ける。
- ④ 160～170度の油で、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 油をよく切り、熱いうちに③に漬ける。ときどき返ししながら、味を染みこませる。

【キャベツとツナの和え物】

<材料・2人分>

- ◎キャベツ 4枚 ◎ツナ 1/2缶 ◎ハチミツ 大さじ2/3 ◎醤油 大さじ1・1/2
◎ラー油 適量

<作り方>

- ① キャベツは適当な大きさに切り、さっと茹で水気を切っておく。
- ② 耐熱容器に汁気を切ったツナ、ハチミツ、醤油を入れてほぐし合わせて、レンジで1分加熱する。
- ③ ②に茹でたキャベツ、好みにラー油を加え、混ぜ合わせる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

- ◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 小1 ◎みそ 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豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- ④だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。