



# 7月15日 3年生



## 手作り豆腐の冷奴 豚肉と野菜の黒酢煮 味噌汁 ご飯

### 【手作り豆腐の冷奴】

<材料・2人分>

◎豆乳 800cc ◎にがり 大2強 (32cc) ◎青ねぎ 2本 ◎かつお節 適量

<作り方>

- ① 豆乳を火にかけ、沸騰したら火を止め、夏は2分、冬なら1分待って温度を下げ、豆乳を渦巻状に混ぜて流れを作り、その流れににがりを少しずつ入れてかき混ぜ、そのまま5分から10分程置いて固める。
- ② 固まったらざるにこし布を広げ、穴のあいたお玉ですくい入れる。
- ③ こし布の上部を折り込み、蓋をのせ両手で持ち、10回くらいそっと上下に振って水を切り、重石（コップに水を入れて）をしてしばらく置いた後、たっぷりの水の中に木箱ごと入れ、木箱とこし布を取り、出来上がった豆腐を水に放し、2〜3回水を取り替える。

### 【豚肉と野菜の黒酢煮】

<材料・2人分>

◎豚肩ロース 100g ◎ゴボウ 60g ◎にんじん 60g ◎大根 60g

◎ゴーヤー 1/4本 ◎酢 適量 ◎ごま油 適量

【A】◎だし1/2カップ ◎砂糖 小1 ◎醤油 大1/2 ◎黒酢 大1

<作り方>

- ① 豚肉は半分に切る。ごぼうは、皮むき器で3〜4cm長さに削り、酢水につけて、ザルに上げる。にんじん、大根も皮むき器で3〜4cm長さに削る。ゴーヤーは薄切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、色が変わってきたら、ゴボウ、にんじん、大根を加え、さっと炒める。
- ③ 【A】を順に加えて、落とし蓋をし、煮汁がなくなるまで15分くらい煮る。ゴーヤーを加え2〜3分煮る。

### 【味噌汁】

<材料・2人分>

◎厚揚げ 1/2個 ◎だし汁 300cc ◎野菜 1/4個 ◎みそ 適量

<作り方>

- ① 厚揚げ、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁で野菜をやわらかく煮、油抜きした厚揚げを加え、味噌を溶き入れる。