



9月22日

2年生



秋刀魚とかぼちゃの焼き漬け けんちん汁 ご飯

【秋刀魚とかぼちゃの焼き漬け】

<材料・2人分>

◎秋刀魚 2尾 ◎かぼちゃ 1/8個
〔A〕 ◎酢 50cc ◎醤油 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎塩・こしょう 少々 ◎ごま油 少々
◎赤唐辛子 適量

<作り方>

- ① 秋刀魚は頭を切り落とし、菜箸で腹わたを取る。腹の中まできれいに洗って、キッチンペーパーでしっかり水気をふきとり、3~4cmの長さに切る。
- ② かぼちゃは種とワタをとり、食べやすい大きさの薄切りにする。
- ③ 〔A〕の材料を合わせてよく混ぜておく。
- ④ フライパンでかぼちゃを焼き、③に漬け込む。さんまも同様に焼き、③に漬け込む。

【けんちん汁】

<材料・2人分>

◎大根 50g ◎人参 30g ◎じゃがいも 1個 ◎ごぼう 2cm ◎こんにゃく 1/6丁
◎ねぎ 1/4本 ◎豆腐 1/4丁 ◎ごま油 適量 ◎醤油 小さじ1 ◎だし汁 300cc
◎塩 適量

<作り方>

- ① 大根は短冊切り、人参、里芋は半月切りにして、里芋はぬめりをとる。ごぼうはさがきにして酢水に放し、こんにゃくはゆでてちぎる。ねぎは小口切り、豆腐は粗くくずす。
- ② 鍋にごま油を熱し、ねぎと豆腐を除く①を炒め、だし汁でアクをとりながら煮る。ねぎと豆腐を加え、しょうゆ、塩で調味する。