



9月28日

1年生



親子丼 切干大根のサラダ すまし汁

【親子丼】

<材料・2人分>

◎ご飯 ◎鶏もも肉 120g ◎たまねぎ 1/2個 ◎三つ葉 4本 ◎卵 3個
〔A〕◎だし 110cc ◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2

<作り方>

- ① 鶏肉は小さめのそぎざり、たまねぎは3~4cmのくし型に切る。
- ② 鍋に〔A〕を入れて鍋にかけ、①の鶏肉とたまねぎを全体に散らすように入れる。
- ③ 中火で鶏肉を裏返ししながら5~6分煮て鶏肉に火を通し、溶きほぐした卵を鍋の中央から円を描くように流し入れる。
- ④ 三つ葉は2~3cmのザク切りにする。
- ⑤ ③に三つ葉をちらし、ふたをしてさっと煮て、卵が半熟状になったら火を止める。
- ⑥ どんぶりにご飯をよそい、⑤をのせる。

【切干大根のサラダ】

<材料・2人分>

◎切干大根 20g ◎ツナ缶 1/4缶 ◎ごま 適量 ◎マヨネーズ 適量 ◎醤油 適量 ◎砂糖 少々

<作り方>

- ① 大根は、水で戻し、よく洗い、適当な長さに切っておく。必要であれば、サッと湯に通す。
- ② 油を切ったツナと大根・ごま・マヨネーズ・醤油・砂糖を和えて、器に盛る。

【すまし汁】

<材料・2人分>

◎煮出し汁 300cc ◎豆腐 50g ◎みつば 20g ◎かまぼこ 40g ◎薄口醤油 小さじ1弱
◎塩少々

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cm角のさいの目、みつばは洗って3cmの長さに、かまぼこは0.5mmの薄切りにする。
- ② 煮出し汁を煮立てて、塩としょうゆで調味し、豆腐、みつば、かまぼこを加え一煮立ちさせ、碗に盛る。