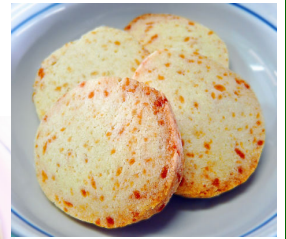




9月29日

2年生



豆腐のステーキ みそ汁 ご飯 チーズサブレ

【豆腐のステーキ】

<材料・2人分>

◎木綿豆腐1丁(400g)

〔きのこあん〕 ◎生椎茸 1枚 ◎舞茸 1/2パック ◎えのき茸 1/2袋 ◎豚肉(切り落とし) 50g
◎長ねぎ 1/8本 ◎片栗粉 大さじ1/2
〔合わせ調味料〕 ◎塩 小さじ1/4 ◎醤油 小さじ3/4 ◎オイスターソース 小さじ1
◎砂糖 小さじ1/4 ◎水 1/2カップ

<作り方>

- ① 豆腐は縦4等分ずつに切り、ペーパータオルにはさみ、上からまな板をのせてしばらくおき、しっかりと水きりする。
- ② 生椎茸は石づきをとり、薄切りにする。えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切る。舞茸は食べやすい大きさに裂く。長ねぎはみじん切りにし、豚肉はざく切りにする。
- ③ 合わせ調味料を混ぜる。
- ④ 豆腐に塩、こしょうをふり、小麦粉大さじ2をまぶす。
フライパンに油大さじ1を熱して豆腐を並べ入れ、弱火で両面をこんがり焼いてとり出す。
- ⑤ ④のフライパンにごま油小さじ1を足し、長ねぎ、豚肉、きのこ類を入れて中火で炒める。
ややしんなりしたら、合わせ調味料を加えて2〜3分煮、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 器に豆腐ステーキを盛り、⑤のあんをかける。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ1/8個 ◎わかめ 適量 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① だし汁を取る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ だし汁を火にかけ、玉ねぎを加え、煮えたらわかめを加え、味噌を溶き入れる。

【チーズサブレ】

<材料・4人分>

◎チーズ(ピザ用) 40g ◎バター40g ◎薄力粉 100g ◎砂糖 25g

<作り方>

- ① 耐熱容器に入れて、バターを溶かし、熱いうちにチーズを入れて泡立て器で素早くしっかり混ぜる。
- ② 砂糖も入れて、全部が滑らかにクリーム状になるように混ぜる。(泡立て器の先でたたくようにしながら混ぜる)
- ③ 薄力粉を一度に入れて、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。一塊になったら、棒状にして整えてラップに包み、冷凍庫で30分以上寝かせる。
- ④ 5mmくらいにカットして170℃で13分くらい焼く。