



9月30日

3年生



牛肉とごぼうの炒め煮 白和え みそ汁 ご飯

【牛肉とごぼうの炒め煮】

<材料・2人分>

◎牛肉こま切れ 100g ◎ごぼう 75g ◎絹さや10g ◎水175g ◎砂糖 大さじ1・1/2
◎みりん 大さじ1/2 ◎バター 大さじ1/2 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 牛肉はほぐして軽く塩、こしょうをする。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらして水気をきる。絹さやは筋を取って塩茹でにし、斜め半分に切る。
- ③ 鍋を熱し、ごぼうを入れてしんなりするまでから煎りし、牛肉を加えて手早く炒めたら分量の水を加えて強火で煮る。
- ④ 煮立ったら火をやや弱めてアクを取り除き、砂糖、みりん、しょうゆを加える。落とし蓋をして中火で煮詰める。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなったら、絹さやとバターを加え、手早く混ぜ合わせる。

【白和え】

<材料・2人分>

◎ にんじん 20g ◎こんにゃく 20g ◎干し椎茸 1個
〔A〕◎煮出し汁 20cc ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎薄口醤油 小さじ1・1/2 ◎豆腐 1/2丁
◎白ごま 4g
〔B〕◎砂糖 小さじ1 ◎塩 1g ◎味噌 適量 ◎みりん 適量 ◎ほうれん草 40g

<作り方>

- ① 豆腐は熱湯にさっと通して水気をよく切っておく。干し椎茸は水に戻し、こんにゃく、ほうれん草は茹でておく。
- ② 人参・こんにゃく・椎茸は3cm長さに繊維切りにして、〔A〕で下煮する。ほうれん草は3cmに切る。
- ③ ごまは炒り、すり鉢ですって豆腐を入れ、〔B〕で調味して更にする。
- ④ ③で①、②を食前に和える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎なめこ 1/2袋 ◎木綿豆腐 1/4丁 ◎青ねぎ 2本 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① なめこはざるに入れ、流水で洗い、水気をきる。豆腐は2cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水3と1/2カップを入れて火にかけ、沸騰したらなめこを加える。
ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、豆腐を加えてさらにひと煮立ちさせ、ねぎを加える。