



10月7日

3年生



鱈の南蛮漬け オクラと豆腐の味噌汁 じゃこご飯

【鱈の南蛮漬け】

<材料・2人分>

◎鯖切り身 60g 2枚 ◎片栗粉 大さじ1 ◎油 大さじ1/2 ◎玉ねぎ 50g
◎にんじん 20g ◎ご飯 ◎ピーマン 20g ◎トマト 50g
〔A〕◎酢 大さじ1・1/2 ◎だし汁 大さじ1 ◎醤油 小さじ1 ◎みりん 大さじ1/2

<作り方>

- ① 魚に片栗粉をまぶし油で両面焼く。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは細切りにし、トマトはくし型に切る。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマンをサラダ油でさっと炒め、〔A〕をあわせ、加える。
- ④ サッと煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①の鯖を器に盛り、あんをかけ、トマトを添える。

【オクラと豆腐の味噌汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 50g ◎オクラ 40g ◎だし汁 300g ◎味噌 20g

<作り方>

- ① オクラは輪切りにする。豆腐は、小さい角切り。
- ② だし汁に①を入れ、沸騰する前に、味噌を入れ、火を止める。

【じゃこご飯】

<材料・2人分>

◎胚芽米 120g ◎水 190cc ◎ちりめん雑魚 10g ◎わかめ 5g
◎いりゴマ 小さじ1 ◎醤油 小さじ1/2

<作り方>

- ① 米を洗い、分量の水で炊く。
- ② ちりめん雑魚は、熱湯をかけ、乾煎りする。わかめは湯をかけ、みじん切りする。ゴマも煎る。
- ③ ②を醤油で和え、ご飯と混ぜる。