



10月13日 2年



きのこご飯 ブロッコリーと塩昆布のお浸し つみれ汁

【きのこご飯】

<材料・2人分>

◎米 2合 ◎ぶなしめじ 50g ◎えのき 50g ◎舞茸 50g ◎人参 4cm程 ◎油揚げ 1/2枚
◎ツナ缶(オイル漬) 1缶(80g) ◎しょうゆ 大さじ1と1/2 ◎みりん 大さじ1 ◎酒 大さじ1
◎和風だしの素 小さじ1

<作り方>

- ① お米は洗って、ザルにあげて30分~1時間程水気をきっておく。
- ② きのこと類は石づきを落とし、えのきは2cm程の長さに切り、舞茸とぶなしめじは手でほくしておく。人参はイチョウ切り、油揚げは小さめの短冊切りにする。ツナ缶は油を軽くきっておく。
- ③ 炊飯器の釜に、洗っておいたお米を入れ、まず醤油・みりん・酒・和風だしの素を入れてから、水を炊飯器の2合の目盛りの少し下まで入れる。後はきのこ類、人参、揚げ、ツナを入れて、ざっと混ぜてから通常通りに炊く。
- ④ 炊き上がったら、一度しゃもじでざっくり混ぜて余分な水分を飛ばし、蓋をして15分程蒸らしたら出来上がり！ お好みでたっぷりの刻みりのり(もみのりでも)をかける。

【ブロッコリーと塩昆布のお浸し】

<材料・2人分>

◎ ブロッコリー 1株 ◎酒 大さじ3 ◎薄口しょうゆ 大さじ2 ◎塩昆布 大さじ1

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩少々を入れたお湯でかために茹でる。
- ② 酒と薄口しょうゆを鍋に入れ、煮きってだしをつくる。
- ③ 茹でたブロッコリーの上に塩昆布をのせ、だしをかけていただく。

【つみれ汁】

<材料・2人分>

◎いわしすりみ 80g ◎玉ねぎ 10g ◎片栗粉 大さじ1/2 ◎大根 30g ◎人参 10g
◎椎茸 1/2個 ◎和風だしの素 少々 ◎味噌 適量 ◎しょうが汁 小さじ1/4 ◎水 300cc
〔A〕◎塩 少々 ◎酒 小さじ1/2 ◎卵 1/6個 ◎醤油 少々 ◎しょうが汁 小さじ1/4

<作り方>

- ① 〔A〕と粗みじん切りした玉ねぎを、いわしのすりみに入れ、片栗粉を加えてよく混ぜて冷蔵庫に30分おく。
- ② 大根、にんじんは3~4cmのいちょう切りにし、しいたけは薄切りにする。
- ③ 鍋にだしの素、水を入れ、②を加えて火にかけ、煮立ったら2分ほど煮る。
- ④ ③に①を食べやすい大きさにスプーンですくいながら加え、アクを取りながら5分ほど煮、しょうが汁を加えて椀に盛る。