



10月26日 1年生



煮魚 キャベツと厚揚げのサラダ おにぎり

【煮魚】

<材料・2人分>

〔A〕◎しょうゆ 1/4カップ ◎酒 1/4カップ ◎砂糖 大さじ3 ◎みりん 大さじ3
◎魚 2尾 ◎ショウガ 少々 ◎ほうれん草 1/3束 ◎水 1/4カップ

<作り方>

- ① 鍋に水とAとしょうがの薄切りを入れて煮立て、切れ目を入れた魚を入れ、煮汁をかけながら煮る。
- ② 煮汁が煮詰まったら、器に盛り、茹でたほうれん草を添える。

【キャベツと厚揚げのサラダ】

<材料・2人分>

〔A〕◎マヨネーズ 大さじ2 ◎ポン酢 大さじ2 ◎一味唐辛子 少々
◎キャベツ 3枚 ◎キュウリ 1/2本 ◎塩 少々 ◎油揚げ 1枚

<作り方>

- ① キャベツは一口大、キュウリは薄い輪切りにし、塩を振って、しばらくおく。
しんなりしたら、水気をきっておく。
- ② ボウルにAのドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油揚げを入れ、中火で両面に焼き色がつくまで焼き、1cm幅の短冊切りにする。
- ④ ②のボウルに①と③を加えて和え、器に盛る。