１１月９日　１年生

天ぷら　みそ汁　ご飯

【天ぷら】

＜材料・２人分＞

〔A〕◎卵　1/2個　◎冷水　適量　◎小麦粉　1/2カップ
〔B〕◎だし汁　120cc　◎しょうゆ　大さじ2　◎みりん　大さじ2
◎海老　2尾　◎さつまいも　4切れ　◎インゲン　2本　◎小麦粉（えび）　少々　◎揚げ油　適量
◎おろし大根　適量　◎おろし生姜　適量

＜作　り　方＞

① 海老の尾は1節だけを残して殻をむき背ワタをとり、尾の先を斜めに切って水けをしごき出す。
腹側に5～6箇所切り目を入れ、折り曲げてすじを伸ばす。
海老は水はねしやすので、衣をつける前に薄く小麦粉をまぶす。
② さつまいもは8mmの厚さの輪切りにする。インゲンは食べやすい長さに切る。
③ 〔A〕で天ぷらの衣を作る。卵と冷水を合わせて1/2カップにし、ボウルに入れて溶き混ぜる。
ふるった小麦粉の半量を振りかけるように入れて、手早くさっくりと混ぜ、
全部混ざり合わないうちに残りの半量を同様に混ぜる。
④ 野菜は165～170℃の温度で、えびは170～180℃の温度で全面に衣をつけてカラッと揚げる。
⑤ 器に盛り合わせ、天つゆ、おろし大根、おろし生姜を添える。

【みそ汁】

＜材料・２人分＞

◎豆腐　1/4丁　◎わかめ　小1　◎味噌　10～12ｇ　◎水　300cc　◎煮干　10ｇ

＜作　り　方＞

① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
② そのまま火にかけて沸騰させ、2～3分煮て、煮干を取り出す。
③ 豆腐は1.5ｃｍの角切り、わかめは水で戻しておく。
④ だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。