



1 1 月 1 6 日

1 年 生



豚の生姜焼き みそ汁 ご飯 大学芋

【豚の生姜焼き】

<材料・2人分>

◎生姜焼き用豚肉 6～8枚 ◎キャベツ 1/16個 ◎貝われ菜 1/4パック ◎トマト 1/2個

◎サラダ油 大さじ1/2

〔A〕◎酒 大さじ1/2 ◎生姜しぼり汁 1/2片分

〔B〕◎酒 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1

◎おろし生姜 1/2片分

<作 り 方>

- ① 豚肉は大きい場合は食べやすい長さに切り、〔A〕に10分ほど漬けておく。
- ② キャベツは千切りにして、サッと水に通して水けを切る。
貝われ菜は根元を切り落としてサッと洗い、キャベツと合わせておく。トマトは水洗いし、くし形に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉を炒める。
肉の色が変わったら〔B〕を加え、全体にからめるように炒め合わせる。
- ④ 器にキャベツ、貝われ菜を盛り、豚肉を盛り合わせ、トマトを添える。

【大学芋】

<材料・2人分>

◎さつまいも 中1本 ◎黒ごま 小さじ1/2

〔A〕◎砂糖 大さじ2 ◎水 大さじ1 ◎しょうゆ 小さじ1/2 ◎酢 小さじ1/2

<作 り 方>

- ① さつまいもは良く洗い、約5cm長さの乱切りにして、水にさらし水気を布巾で取る。
- ② 〔A〕の材料をあわせ、揚げ油を中温（170℃）に熱してさつまいもを5～6分揚げ、180℃に温度を上げて、きつね色にからりとあげる。
- ③ 鍋に〔A〕を加えて煮詰め、糸を引くようになったら芋を入れ、手早くからめる。
- ④ 器に盛ってごまを振る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作 り 方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁でたまねぎをやわらかく煮、わかめを入れて、味噌を溶き入れる。