



11月18日

3年生



## 鯖のみそ煮 みそ汁 ご飯 じゃら焼き

### 【鯖のみそ煮】

<材料・2人分>

- ◎鯖 1/2尾 ◎醤油 適量 ◎白ねぎ  
〔A〕◎味噌 大さじ2・1/2 ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1  
◎生姜 1/2かけ ◎だし汁 150cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① さばの身に切込みを入れ、塩を振り5分置く。白ねぎはぶつ切りにする。
- ② 熱湯の中にさばを入れ氷水にさっと入れ、さばの水分をペーパーで取る。
- ③ 鍋に3/4の煮汁を入れ、さばを煮る。
- ④ 残り1/4の量の煮汁を③の鍋の中に入れ、煮汁をさばにかけながら煮る。白ねぎを加える。
- ⑤ 醤油少々をかけ回し入れる。
- ⑥ 鯖を盛り付け、白ねぎを添える。

### 【みそ汁】

<材料・2人分>

- ◎ジャガイモ 1/4個 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① ジャガイモはいちょう切りにし、水に放つ。玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁にジャガイモ、玉ねぎをいれ、煮えたら火を止め、味噌を溶き入れ、器に盛る。

### 【じゃら焼き】

<材料・6人分>

- ◎小麦粉 100g ◎砂糖 75g ◎卵 1・1/2個 ◎みりん 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ1/2  
◎水 50cc ◎炭酸ソーダ 小さじ1/2 ◎つぶしあん

<作り方>

- ① ボールに卵を割ってぼったりなるまで泡だて器で混ぜ、砂糖を加えてとけるまでよく混ぜる。
- ② 次にみりんとしょうゆ入れ、炭酸ソーダを水で溶いて入れる。  
十分混ぜてから、振った粉をきめが細くなるように、よく混ぜる。
- ③ フライパンにたっぷり油を流して、十分熱してから油をひき取り、火をとろ火にして薄く油をひきなおして小さい玉じゃくしで種をすくって直径7cmくらいに丸くなるように落とす。
- ④ 表面にぶつぶつ泡が出てきたら返して、裏側も4~5秒焼く。
- ⑤ 裏側につぶしあんを塗りつけて2枚あわせる。