



1 2 月 2 日

3 年 生



肉がんものおろしポン酢 豚汁 ご飯 アップルパイ

【肉がんものおろしポン酢】

<材料・2人分>

◎鶏ひき肉 100g ◎もめん豆腐 1/2丁 ◎ねぎ 1/6本 ◎人参 15g ◎しいたけ 1枚
 ◎いりごま 大さじ1/2 ◎片栗粉 大さじ1
 [A] ◎しょうが汁 小さじ1/2 ◎酒 小さじ1
 [B] ◎しょうゆ 小さじ1/2強 ◎塩 小さじ1/8 ◎卵 1/2個 ◎野菜 適量
 ◎おろし大根 適量 ◎ポン酢 適量

<作 り 方>

- ① 豆腐はよく水気を切り、くずして布巾で水気を十分に切る。
- ② ねぎ、人参、しいたけは粗みじんにする。
- ③ 鶏ひき肉、豆腐、ねぎ、人参、しいたけ、A、Bの調味料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ 8個に丸め、160度の油で4分間揚げる。
- ⑤ 野菜を切って素揚げをし、肉がんもと共に皿に盛る。
- ⑥ ポン酢に大根おろしを入れたものを添える。

【豚汁】

<材料・2人分>

◎豚肉40g ◎ごぼう 30g ◎人参 30g ◎大根 40g ◎もやし 1/4袋
 ◎ねぎ 5cm ◎味噌 大3 ◎しょうが 適量 ◎水 300cc

<作 り 方>

- ① 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、酢水にさらす。ねぎは斜め切りにする。豚肉は小さめ一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、千切りにしたしょうがと豚肉を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。水を入れ、残りの材料を全部入れてアクをすくいながら柔らかくなるまで煮込み、みそを溶き入れる。

【アップルパイ】

<材料・2人分>

◎冷凍パイシート2枚 ◎バター1円玉大を5~6かけ パン粉 大さじ2
 [A] ◎りんご大1個 ◎砂糖 大さじ4 ◎パン粉 大さじ2 ◎シナモン 小さじ1

<作 り 方>

- ① 冷凍パイシートは芯が残るくらいまで解凍しておく。オーブンは200℃に予熱。りんごは皮を剥いて8等分にして芯を取り厚さ5mmの薄切りにする。ボールにAを入れよく混ぜ合わせる。
- ② パイシート1枚をのばし、正方形の4等分にする。フォークで穴をあけ、パン粉をまんべんなく振りかけておく。その上に合わせたAを乗せる。バターを所々に置く。
- ③ 二つ折りにし、パイシートの端を2枚一緒にフォークでしっかり押さえる。パイシートの上に包丁で数箇所切り込みを入れるかフォークでプツプツ刺し、卵液を塗る。
- ④ 200℃のオーブンで25分~30分。いい焼き色がついたら出来上がり。