１２月７日　１年生

親子丼　切干大根のサラダ　みそ汁

【親子丼】

＜材料・２人分＞

◎ご飯　◎鶏もも肉　120ｇ　◎たまねぎ　1/2個　◎三つ葉4本　卵3個

〔A〕◎ だし　110cc　◎しょうゆ　大さじ2　◎みりん　大さじ2

＜作　り　方＞

① 鶏肉は小さめのそぎぎり、たまねぎは３～４㎝のくし型にきる。
② 鍋にAを入れて鍋にかけ、①の鶏肉とたまねぎを全体に散らすように入れる。
③ 中火で鶏肉を裏返しながら５～６分煮て鶏肉に火を通し、
　溶きほぐした卵を鍋の中央から円を描くように流し入れる。
④ 三つ葉は２～３㎝のザク切りにする。
⑤ ③に三つ葉をちらし、ふたをしてさっと煮て、卵が半熟状になったら火を止める。
⑥ どんぶりにご飯をよそい、⑤をのせる　。

【切干大根のサラダ】

＜材料・２人分＞

◎切干大根　20ｇ　◎ツナ缶　1/4缶　◎ごま　適量　◎マヨネーズ　適量
◎しょうゆ　適量　◎砂糖　少々

＜作　り　方＞

① 大根は、水で戻し、よく洗い、適当な長さに切っておく。必要であれば、サッと湯に通す。
② 油を切ったツナと大根、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖を和えて、器に盛る。

【みそ汁】

＜材料・２人分＞

◎厚揚げ　1/4丁　◎じゃがいも　1/4個　◎玉ねぎ　1/4個　◎だし汁　300cc　◎みそ　適量

＜作　り　方＞

① 厚揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
② だし汁でじゃがいも、玉ねぎ、厚揚げを煮て、軟らかくなったら味噌を溶き入れる。