



12月15日

2年生



## ブリの照り焼き 大豆の五目煮 みそ汁 ご飯

### 【ブリの照り焼き】

<材料・2人分>

◎ぶり切り身 2枚

〔A〕 ◎酒大さじ 1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎しょうが汁 小さじ1 ◎サラダ油 適量  
◎酒大さじ1

〔B〕 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎砂糖大さじ 2/3

<作り方>

- ① バットにAを混ぜ合わせ、ぶりを入れて10分ほどおく。途中で上下を返す。
- ② キッチンペーパーでしっかりと汁気を切り、フライパンにサラダ油を熱し、皮が見えるほうを下にして並べる。
- ③ こんがり焼き色が付いたら返し、両面が焼けたら余分な油を取る。  
盛り付ける面を上にして酒をかけて、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。
- ④ 〔B〕を入れ、スプーンで煮汁をふりかけながら弱火で煮詰める。

### 【大豆の五目煮】

<材料・6人分>

◎大豆 70g ◎昆布 10cm1枚 ◎にんじん 1/2本 ◎ごぼう 1/4本 ◎こんにゃく 1/2枚  
◎酢 適量 ◎昆布の戻し汁 1カップ ◎砂糖 大さじ1 ◎みりん 大さじ2 ◎しょうゆ 大さじ2  
◎和風だし 少々

<作り方>

- ① 昆布は戻し、1cm角にする。にんじん、ごぼうも1cm角にする。ごぼうは酢水にさらす。  
こんにゃくは下茹でし、1cm角に切る。
- ② 大豆に、①の材料を入れて、昆布の戻し汁、和風だして煮る。  
砂糖、みりんを加えて2～3分煮て、しょうゆを入れて弱火で煮る。

### 【みそ汁】

<材料・2人分>

◎ワカメ 適量 ◎うす揚げ 1/2枚 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

<作り方>

- ① 油抜きしたうす揚げを短冊に切り、ワカメは水で戻しておく。
- ② だし汁を煮立たせ、うす揚げを入れ、火を止めてからワカメ、味噌を加える。