

7月3日3年生

牛乳豆腐の
酢味噌かけ
ごま風味みそ汁
鮭の混ぜご飯



【牛乳豆腐の酢味噌かけ】

<材料・2人分>

◎葛粉 40g ◎牛乳 250cc ◎青梗菜 75g
[A] ◎酢 大1 ◎砂糖 大1・1/2 ◎味噌 大1 ◎だし汁 40cc

<作り方>

- ① 葛粉を牛乳に溶かして一度濾し器にかける。沸騰してから10分ほど練り上げる。
- ② 型に入れて冷やし固める。
- ③ 青梗菜は2~3cmに切る。
- ④ [A] を合わせ、酢味噌を作る。
- ⑤ ②と③を器に盛り、酢味噌をかける。

【ごま風味みそ汁】

<材料・2人分>

◎新ゴボウ 30g ◎新玉ねぎ 60g ◎新じゃがいも 60g ◎人参 30g
◎小ねぎ 10g ◎水 325cc ◎いりこ 6g ◎味噌 大1 ◎すりごま 大1/2

<作り方>

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 水・いりこを入れてだし汁を取る。
- ③ ②に①を入れて、味噌で味を整え、仕上げにごまを入れる。

【鮭ご飯】

<材料・2人分>

◎胚芽米 120g ◎スキムミルク 10g ◎キュウリ 40g ◎生鮭 1枚 ◎酒 大1/2
◎ごま 大1 ◎だし昆布 1/2枚

<作り方>

- ① 米とスキムミルク・水・だし昆布を入れて炊く。
- ② 鮭は酒をふり、しばらくおいて焼く。
- ③ キュウリは薄く切る。
- ④ 炊いたご飯に②・③・ごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛る。

※スキムミルクは、少し溶いて使う。キュウリは薄く切ることで塩はいらない。