



1月19日 2年生



かき揚げ丼 長芋の明太マヨネーズ和え みそ汁 ご飯

【かき揚げ丼】

<材料・2人分>

◎にんじん1/3本 ◎ごぼう 1/4本 ◎たまねぎ 1/3個 ◎むきえび 40g ◎ご飯 2杯分
◎大根おろし 適量 ◎しょうが 適量 ◎揚げ油 適量

〔天ぷら粉〕

◎卵 1/2個 ◎冷水 適量 ◎薄力粉 1/2カップ ◎だし汁 大さじ3 ◎しょうゆ 大さじ2
◎みりん 大さじ2

<作り方>

- ① にんじんとごぼうは4~5cm長さの細切りにし、ごぼうは水にさらして水気を切り、むきえびと混ぜ合わせる。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 衣の卵を溶きほぐし、冷水を加えて1カップにしてから薄力粉を加え、軽くかき混ぜる。
- ③ ①に②を少しずつ加えて、箸でまとめ、170℃の油でカラッと薄く色づく程度に揚げる。
- ④ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ煮立て、つゆを作る。

【長芋の明太マヨネーズ和え】

<材料・2人分>

◎長芋 6~8cm ◎明太子 1/2腹 ◎酢 小さじ1 ◎マヨネーズ大さじ1・1/2
◎刻みネギ 大さじ1

<作り方>

- ① 長芋は皮をむき、明太子は薄皮に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
- ② ビニール袋に長芋と酢を入れ、すりこぎでたたいて細かくつぶす。
- ③ ボウルに①、明太子、マヨネーズを混ぜ合わせ、器に盛って刻みネギをのせる

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁でたまねぎをやわらかく煮、わかめを入れて、味噌を溶き入れる。