



2月2日 2年生



## 白身魚のホイル焼き くずかけ ご飯

### 【白身魚のホイル焼き】

<材料・2人分>

◎白身魚 2切れ ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8本 ◎しめじ 1/2袋  
〔A〕◎白みそ 30g ◎砂糖 大さじ1/2 ◎みりん 小さじ1  
◎ねぎ(刻み) 大さじ2 ◎酒 大さじ2

<作り方>

- ① 玉ねぎは縦薄切りにして、人参は皮をむき、千切りにする。  
フライパンにサラダ油を熱し、しんなりするまで炒める。
- ② しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- ③ 耐熱容器に〔A〕を混ぜてラップをかけ、電子レンジ(600W)で30~40秒加熱して、  
刻みねぎを混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルに炒めた玉ねぎ、人参を広げ、その上に白身魚を置く。  
さらにしめじ、③のねぎ味噌をのせて酒ををかけ、ふんわり包み込む。
- ⑤ 250℃に予熱しておいたオーブンで15~20分蒸し焼きにする。

### 【くずかけ】

<材料・2人分>

◎鶏肉 30g ◎里芋 1個 ◎人参 1/6個 ◎大根 2cm ◎ごぼう 1/6本  
◎干し椎茸 1個 ◎高野豆腐 1/2個  
◎薄口しょうゆ 適量 ◎酒 小さじ1 ◎塩 適量 ◎片栗粉 適量 ◎だし汁 300cc

<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて塩でぬめりを取り、適当な大きさに切る。その他の具材は角切りにする。
- ② だし汁に酒を加え、火にかける。具材をすべて加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら、薄口しょうゆ、塩で味を整え、水溶き片栗粉を加え、器に盛る。