



2月16日

2年生



筑前煮 インゲンと人参のごま白和え みそ汁 ご飯

【筑前煮】

<材料・2人分>

◎鶏もも肉 1/2枚 ◎干し椎茸 2枚 ◎こんにゃく 1/3枚 ◎ごぼう 50g ◎にんじん 50g
 ◎れんこん 50g ◎里芋 50g ◎さやいんげん 15g ◎醤油 大さじ3弱 ◎砂糖 大さじ2
 ◎酒 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎塩 適量 ◎サラダ油 適量

<作り方>

- ① 椎茸は水で戻し、大きめのそぎ切りにする。こんにゃくは一口大にし、水から下茹でする。
- ② ごぼう・れんこんは乱切りし、酢水にさらす。にんじんも乱切りにする。
- ③ 里芋は皮をむいて半分に切り、面取りをして塩もみをする。ぬめりが出てきたら水洗いする。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは塩茹でする。
- ⑤ 鍋を熱してサラダ油を入れ、ごぼうを炒め、鶏肉を入れる。次にこんにゃくを入れ、油がなじんだら、れんこん・干し椎茸・にんじん・里芋を入れる。
- ⑥ 全体に油がなじんだら、干し椎茸の戻し汁を加え、煮汁がひたひたになるまで水を足して強火で煮る。煮立ったら、火を弱めてアクを取りながら煮込む。
- ⑦ 調味料を入れて煮込み、最後にさやいんげんを入れる。

【インゲンと人参のごま白和え】

<材料・2人分>

◎さやいんげん 10本 ◎人参 1/4本 ◎ごま油 小さじ2 ◎木綿豆腐 1/3丁
 [A] ◎砂糖 大さじ1 ◎白練りごま 大さじ1・1/2 ◎しょうゆ 小さじ1 ◎塩 少々

<作り方>

- ① さやいんげんは3cmの斜め切りにする。人参は皮をむき、千切りにする。
- ② 木綿豆腐は水切りをする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、さやいんげんと人参を少ししんなりするまで炒める。
- ④ すりばちに木綿豆腐を入れ、すりこぎですりつぶし、[A]の調味料を加えて混ぜる。③を加えて混ぜる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎うすあげ 1/2枚 ◎わかめ 小さじ1 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① たまねぎは薄切り、油抜きをしたうすあげは1cm幅に切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁にたまねぎ、うすあげを入れてやわらかく煮、わかめを入れる。味噌をとき、沸騰させないようにする。