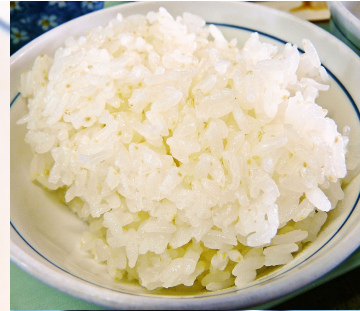




2月22日

1年生



ぶり大根 白菜と油揚げのさっと煮 クッキー ご飯

【ぶり大根】

<材料・2人分>

◎ぶりのあら 250g ◎生姜 1/8かけ ◎大根 1/4本 ◎砂糖 大さじ1 ◎酒 大さじ1
◎みりん 大さじ2 ◎醤油 大さじ2 ◎水 200cc

<作り方>

- ① ぶりのあらを大切にしさっと霜降りし、氷水にとってその後冷水でよく洗う。
- ② 大根は厚めに皮をむき、1.5cmの輪切りにし、米のとぎ汁で10分ゆで、隠し包丁を入れておく。
- ③ 調味料と生姜の薄切りを煮立て、大根とぶりを中火で煮る。
- ④ 煮立ったら中火にし、落とし蓋をして20分程煮る。
- ⑤ 大根に竹串を刺してスッと通るくらいになったら、火を止めてそのままおき、冷ましながら味を含ませる。
- ⑥ 落とし蓋をとって強火にかけ、煮汁を全体的にかけながら煮詰める。
少量の醤油とみりんを加えて仕上げ、針生姜と一緒に器に盛り合わせる。

【白菜と油揚げのさっと煮】

<材料・2人分>

◎白菜 1/9個 ◎油揚げ 2/3枚 ◎唐辛子 少々
◎砂糖 小さじ1 ◎しょうゆ 小さじ1 ◎だし汁 1カップ ◎塩 少々

<作り方>

- ① 白菜はざく切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ② だしと調味料を合わせ、火をつける。白菜・油揚げを加え煮る。
- ③ 器に盛り、好みで唐辛子を振る。

【クッキー】

<材料・30~40枚分>

◎バター 100g ◎グラニュー糖 70g ◎卵黄 1個
◎薄力粉 150g ◎アーモンドプードル 50g ◎塩 少々

<作り方>

- ① バターは室温に戻し、やらかく練ってからグラニュー糖を加え、ハンドミキサーでふわっとするまでよく混ぜる。
- ② 卵黄を入れてさらに混ぜる。薄力粉、アーモンドパウダー、塩を合わせてふるって入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜた後ボールに擦りつけるようにしてまんべんなく混ぜる。ラップに包み、1時間寝かせる。
- ③ 5~8mm程の厚さにし、160度に温めたオーブンで約15分焼く。