



3月15日 1年生



鶏肉と里芋の煮物 ひじきの煮物 みそ汁 ご飯

【鶏肉と里芋の煮物】

<材料・2人分>

◎手羽元 6本 ◎里芋 200g ◎塩 大1/2◎貝割れ大根 適量

〔A〕◎酒 大さじ1/2 ◎しょうが 1/2かけ

〔B〕◎みりん 大さじ1 ◎醤油 大さじ1 ◎和風だし 小さじ1/2 ◎水 3/4カップ ◎酒 大さじ1

<作り方>

- ① 〔A〕のしょうがはすりおろす。手羽元に〔A〕をすり込んで下味をつけておく。
- ② 里芋は皮をむいて半分に切り、分量の塩でもんで、よく水洗いする。
- ③ 鍋に〔B〕の材料を入れてよく混ぜ、①・②を入れて中火にかける。煮立ったらアクを取って弱火にし、落とし蓋をして20分ほど煮込む。
- ④ 里芋に火が通り、全体がべっこう色に煮えたら火を止め、器に盛って、お好みでかいわれを添える。

【ひじきの煮物】

<材料・2人分>

◎乾燥ひじき 10g ◎水煮大豆 85g ◎にんじん 1/8本 ◎さやいんげん 1本 ◎塩 少々

◎だし汁 80~100ml ◎サラダ油 大さじ1/2

〔A〕◎酒 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ2弱 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2

<作り方>

- ① さやいんげんは塩少々を入れた熱湯でゆでて、1cmの長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ② 乾燥ひじきはたっぷりの水に15分位つけて柔らかく戻し、ザルあげて水洗いする。
水煮大豆はザルにあげ、さっと水洗いして水気を切る。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、ひじき、にんじんを炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、水煮大豆、Aの調味料を全体にからめ、だし汁を加える。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮て、茹でたさやいんげんを加えて混ぜ合わせる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎なめこ 1/2袋 ◎木綿豆腐 1/4丁 ◎あさつき 2本 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① なめこはざるに入れ、流水で洗い、水けをきる。豆腐は1.5cm角に切る。あさつきは小口切りにする。
- ② だし汁が沸騰したらなめこを入れる。ひと煮立ちしたら豆腐を加えて、みそを溶き入れる。椀に盛り、あさつきを散らす。