



4月20日 2年生



きびなごの唐揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 ご飯

【きびなごの唐揚げ】

<材料・2人分>

◎キビナゴ 150g ◎塩、こしょう 適量 ◎サラダ菜 適量
◎小麦粉 適量 ◎カレー粉 少々

<作り方>

- ① キビナゴは水気をとり、塩、こしょうをする。
- ② 小麦粉にカレー粉を混ぜ、キビナゴにまぶして油で揚げる。

【切干大根の煮物】

<材料・2人分>

◎切干大根 20g ◎干しいたけ 1枚 ◎にんじん 15g ◎油揚げ 1/2枚
◎だし汁 300g ◎砂糖 大さじ1強 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 切り干し大根は歯ごたえが残る程度に戻し、汁気を絞る。
- ② にんじん、干しいたけ、油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋を中火で熱してサラダ油をなじませ、切り干し大根、にんじん、干しいたけ、油揚げを炒め合わせ、油が全体になじんだらだし汁、調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎じゃがいも 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎ねぎ 適量
◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁でやわらかく煮、みそを溶き入れる。