



5月25日

2年生



## 五目混ぜご飯 ごぼうと砂ずりの炒め煮 みそ汁

### 【五目混ぜご飯】

<材料・3合分>

◎ご飯 3合 ◎ごぼう 1/2本 ◎こんにゃく 1/2枚 ◎生しいたけ 2枚 ◎高野豆腐 1/2枚 ◎人参 1/2本  
〔A〕◎こぶ茶 大さじ1 ◎みりん 大さじ3 ◎酒 大さじ2 ◎薄口醤油 大さじ1 ◎だし汁 200cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① ごぼうはささがきにし、水につけておく。こんにゃく、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにする。高野豆腐はぬるま湯で戻し、みじん切りにする。
- ② 〔A〕の調味料で具を煮、汁気がなくなるまで煮詰めたら、ご飯に混ぜる。

### 【ごぼうと砂ずりの炒め煮】

<材料・2人分>

◎ごぼう 1/2本 ◎砂ずり 2~3個 ◎水 適量  
〔A〕◎和風だし 小さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2 ◎さとう 大さじ1 ◎酒 小さじ2

<作り方>

- ① ごぼうは皮をそぎ、乱切りにする。
- ② 砂ずりは水洗いして、4切りにする。
- ③ ①②を油でしっかり炒めたら、水をひたひたになるくらいに入れる。
- ④ ③に〔A〕の調味料を入れて、ごぼうが軟らかくなるまで煮る。

### 【みそ汁】

<材料・2人分>

◎キャベツ 1/2個 ◎油揚げ 1/2枚 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① キャベツは1cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ② だし汁でやわらかく煮、味噌を溶き入れる。