



6月1日 2年生



## 揚げ豆腐のおろし煮 酢の物 じゃこご飯

### 【揚げ豆腐のおろし煮】

<材料・2人分>

◎豆腐 1丁 ◎大根 1/6本 ◎ねぎ 2本 ◎片栗粉 適量 ◎揚げ油 適量  
〔A〕◎だし汁 150cc ◎みりん 大さじ2弱 ◎しょうゆ 大さじ2弱

<作り方>

- ① 大根はすりおろし、軽く水気を絞る。ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は水切りをし、8等分にして片栗粉を薄くまぶし、余分な粉をはらう。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、豆腐を中まで火が通るように色づくまで揚げる。
- ④ 〔A〕を煮立てて、揚げた豆腐を入れ中火弱でひと煮し、①の大根をひとかたまりにして加え、煮立てないようにして人肌くらいに温める。器に汁ごと盛り付け、ねぎをのせる。

### 【酢の物】

<材料・2人分>

◎たこ 100g ◎きゅうり 1/2本 ◎わかめ 適量  
◎酢 大さじ3 ◎砂糖 大さじ1.5 ◎塩 少々 ◎醤油 小1 ◎白ごま 小1

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにして、塩でもんでおく。タコを一口大に切り、わかめを戻しておく。
- ② 酢と砂糖、醤油（ほんの少し）を混ぜ合わせ、①の材料を合える。仕上げに白ごまをふる。

### 【じゃこご飯】

<材料・2人分>

◎胚芽米 120g ◎水 190cc ◎ちりめん雑魚 10g ◎わかめ 5g  
◎いりゴマ 小1 ◎醤油 小1/2

<作り方>

- ① 米を洗い、分量の水で炊く。
- ② ちりめん雑魚は、熱湯をかけ、乾煎りする。わかめは湯をかけ、みじん切りする。ゴマもいる。
- ③ ②を醤油で合え、ご飯と混ぜる。