



9月13日 1年生



秋刀魚の塩焼き オクラの梅おかか和え みそ汁 ご飯

【秋刀魚の塩焼き】

<材料・2人分>

◎秋刀魚 2匹 ◎大根 70g ◎塩 適量 ◎しょうゆ 適量

<作り方>

- ① さんまは包丁の刃先でうろこを取る。
- ② さんまの水気をよく取り、小さじ1/2の塩を両面にふる。
- ③ 出てきた水分をふき、肛門のところで斜めに2つに切る。
火が通りやすいように、身の厚いところに切り込みを入れる。
- ④ さんまの両面に小さじ1/2の塩をふり、盛り付けるときに表になるほう（頭が左）を上にして焼く。
- ⑤ 大根おろしを添えて、盛り付ける。

【オクラの梅おかか和え】

<材料・2人分>

◎オクラ 5本 ◎梅干 1/2個 ◎かつお節 適量 ◎醤油 適量 ◎砂糖 少々

<作り方>

- ① オクラは、塩をまぶしてまな板などにこすりつけるようにしてうぶ毛を取る。その後茹でて冷ましておく。
- ② オクラを乱切りにする。梅干しは種を除いて細かく包丁でたたく。
- ③ すべての材料を混ぜて器に盛る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 1/4個 ◎玉ねぎ 1/8個 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① だし汁を取る。
- ② ジャガイモはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにし、ジャガイモは水にさらしておく。
- ③ だし汁を火にかけ、ジャガイモ・玉ねぎを加え、煮えたら火を弱め、味噌をとき入れる。