



9月15日

3年生



高菜ごはん 白和え すまし汁

【高菜ごはん】

<材料・2人分>

◎高菜 80g ◎卵 1個 ◎じゃこ 20g ◎砂糖 小さじ1 ◎醤油 小さじ1 ◎豆板醤 少々

<作り方>

- ① 高菜漬はみじん切りにしておく。ちりめんじゃこは、ごま油で軽く炒める。
- ② みじん切りにした高菜漬をフライパンでいため、塩・こしょう・豆板醤・砂糖・醤油で味付けする。
- ③ ご飯の上に炒めた高菜、じゃこ、卵を盛り付け、ゴマをふる。

【白和え】

<材料・2人分>

◎にんじん 20g ◎こんにゃく 20g ◎干しいたけ 1個 ◎ほうれん草 40g

〔A〕◎煮出し汁 20cc ◎砂糖 大さじ1 1/2 ◎薄口しょうゆ 小さじ1 1/2

◎木綿豆腐 1/2丁 ◎白ごま 4g

〔B〕◎砂糖 小さじ1 ◎塩 1g ◎味噌 適量 ◎みりん 適量

<作り方>

- ① 木綿豆腐は水気をよく切っておく。干し椎茸は水にもどし、こんにゃく、ほうれん草はゆでておく。
- ② 人参、こんにゃく、しいたけは3cm長さに縦切りにして、〔A〕で下煮する。ほうれん草は3cmに切る。
- ③ ごまは炒り、すり鉢ですってほぐした豆腐を入れ、〔B〕で調味して更にする。
- ④ ③で①、②を食前に和える。

【すまし汁】

<材料・2人分>

◎だし汁 300cc ◎かまぼこ 4切れ ◎しめじ 1/4P

◎塩 適量 ◎醤油 小さじ1/2 ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1/2

<作り方>

- ① かまぼこは薄く切り、結びかまぼこを作る。しめじは小房に分けておく。
- ② 火をかけただし汁にシメジをいれ、調味料を加える、結びかまぼこを加え、椀に盛る。