



9月21日

2年生



秋刀魚のカリカリ揚げ 卵の花 みそ汁 ご飯

【秋刀魚のカリカリ揚げ】

<材料・2人分>

◎さんま 1匹

〔下味〕◎ショウガ汁 8g分 ◎醤油 大さじ1/2 ◎紹興酒 大さじ1/2 ◎カレー粉 適量

◎小麦粉 大さじ2 ◎片栗粉 適量

<作り方>

- ① 秋刀魚は胸ビレを残して頭を切り落とす。内臓を出し、洗ったら、4つにぶつ切りにする。
- ② ポウルに秋刀魚を入れ、〔下味〕の材料を絡める。
小麦粉大さじ2を加え、秋刀魚の腹の内部まで全体にまぶしたら、その上に片栗粉を適量つける。
- ③ 170℃に熱した油に②を入れる。表面が薄く色づいてきたら火を少し弱め、5分ほど揚げて火を通す。
- ④ 油をよくきって器に盛り、好みでカレー粉を振る。

【卵の花】

<材料・2人分>

◎おから 100g ◎玉ねぎ 1/8個 ◎干しいたけ 1枚 ◎人参 1/10本

◎こんにゃく 25g ◎青ねぎ 適量

◎だし汁 適量 [A] ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎醤油 大さじ1・1/2 ◎みりん 大さじ1/2

<作り方>

- ① 干しいたけは水に戻して、具は2cmのせん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油で玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 他の具を入れて軽く炒め、おからを加え、パラパラになるまで炒る。
- ④ だし汁、[A]の調味料を入れて、他の調味料がなくなるまで煮、最後にねぎを加える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 適量 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① ワカメは水に戻し、豆腐はさいの目に切っておく。
- ② だし汁に豆腐とワカメを加えたら火を弱め、味噌を溶かし入れる。