



10月6日 3年生



豆腐のステーキきのこあん 芋づるの炒め煮 みそ汁

【豆腐のステーキきのこあん】

<材料・2人分>

- ◎木綿豆腐 1丁(400g)
 【きのこあん】◎生椎茸 1枚 ◎舞茸 1/2パック ◎えのき茸 1/2袋 ◎豚肉(切り落とし) 50g
 ◎長ねぎ 1/8本 ◎片栗粉 大さじ1/2
 【合わせ調味料】◎塩 小さじ1/4 ◎しょうゆ 小さじ3/4 ◎オリーブオイル 小さじ1 ◎砂糖 小さじ1/4
 ◎水 1/2カップ

<作り方>

- 豆腐は縦4等分ずつに切り、ペーパータオルにはさみ、上からまな板をのせてしばらくおき、しっかりと水きりする。
- 生椎茸は石づきをとり、薄切りにする。えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切る。舞茸は食べやすい大きさに裂く。長ねぎはみじん切りにし、豚肉はざく切りにする。
- 合わせ調味料を混ぜる。
- 豆腐に塩、こしょうをふり、小麦粉大さじ2をまぶす。フライパンに油大さじ1を熱して豆腐を並べ入れ、弱火で両面をこんがり焼いてとり出す。
- フライパンにごま油小さじ1を足し、長ねぎ、豚肉、きのこ類を入れて中火で炒める。ややしんなりしたら、合わせ調味料を加えて2~3分煮、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に豆腐ステーキを盛り、あんをかける。

【芋づるの炒め煮】

<材料・2人分>

- ◎芋づる 100g ◎油揚げ 1枚 ◎サラダ油 適量
 【A】◎醤油 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1/2 ◎酒 大さじ1/2
 ◎だしの素 小さじ1/2

<作り方>

- 芋づるは、筋を取って食べやすい大きさに、切って水に浸す。揚げは油抜きして細切りして更に半分に切る。
- フライパンでサラダ油を熱して、水切りした芋づると揚げを炒める。
- 水大さじ1位を入れ【A】の調味料を入れて、汁気がなくなるまで、軽く炒める。最後に好みで一味をふる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

- ◎玉ねぎ 1/8個 ◎わかめ 適量 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- だし汁を取る。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- だし汁を火にかけ、玉ねぎを加え、煮えたらわかめを加え、味噌を溶き入れる。