１１月１日　１年生

親子丼　切干大根のサラダ　みそ汁

【親子丼】

＜材料・２人分＞

◎ご飯　◎鶏もも肉　120ｇ　◎たまねぎ　1/2個　◎三つ葉　4本　◎卵　3個

〔A〕◎だし　110cc　◎醤油　大さじ2　◎みりん　大さじ2

＜作　り　方＞

① 鶏肉は小さめのそぎ切り、たまねぎは３～４mmの薄切りにする。三つ葉は２～３㎝のザク切りにする。
② 鍋に〔A〕を入れて鍋にかけ、①の鶏肉とたまねぎを全体に散らすように入れる。
③ 中火で鶏肉を裏返しながら煮て鶏肉に火を通し、溶きほぐした卵を鍋の中央から円を描くように流し入れる。
④ ③に三つ葉をちらし，ふたをしてさっと煮て，卵が半熟状になったら火を止める。
⑤ どんぶりにご飯をよそい，④をのせる。

【切干大根のサラダ】

＜材料・２人分＞

◎切干大根　20ｇ　◎ﾂﾅ缶　1/4缶　◎ごま　適量　◎ﾏﾖﾈｰｽﾞ　適量　◎醤油　適量　◎砂糖　少々

＜作　り　方＞

① 切干大根は、水で戻し、よく洗い、適当な長さに切っておく。必要であれば、サッと湯に通す。
② 油を切ったツナと切干大根、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖を和えて、器に盛る。

【みそ汁】

＜材料・２人分＞

◎わかめ　適量　◎もやし　1/4袋　◎ねぎ　適量　◎油揚げ　1/2枚　◎味噌　適量　◎だし汁　300cc

＜作　り　方＞

① もやしはさっと洗い水気をきっておく。わかめは水でもどしておく。ねぎは小口切りにする。
　油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
② だし汁にもやし、油揚げを入れ、やわらかくなったら、わかめを加える。みそを溶き入れ、ねぎを加える。