



12月1日 3年生



肉がんもと野菜の素揚げおろしポン酢 みそ汁 ご飯 アップルパイ

【肉がんもと野菜の素揚げおろしポン酢】

<材料・2人分>

- ◎鶏挽き肉 100g ◎もめん豆腐 1/2丁 ◎ねぎ 1/6本 ◎人参 15g ◎椎茸 1枚
 ◎煎りごま 大さじ1/2 ◎片栗粉 大さじ1 ◎野菜 適量 ◎おろし大根 適量 ◎ポン酢 適量
 [A] ◎しょうが汁 小さじ1/2 ◎酒 小さじ1
 [B] ◎しょうゆ 小さじ1/2強 ◎塩 小さじ1/8 ◎卵 1/2個

<作り方>

- ① 豆腐はよく水気を切り、崩して布巾で水気を十分に切る。
- ② ねぎ、人参、椎茸は粗みじんにする。
- ③ 鶏挽き肉、豆腐、ねぎ、人参、椎茸、[A]、[B]の調味料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ 8個に丸め、160度の油で4分間揚げる。
- ⑤ 野菜を切って素揚げをし、肉がんもと共に皿に盛る。
- ⑥ ポン酢に大根おろしを入れたものを添える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

- ◎玉ねぎ 1/4個 ◎薄揚げ 1/2枚 ◎わかめ 小さじ1 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、油抜きをした薄揚げは1cm幅に切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁に玉ねぎ、薄揚げを入れてやわらかく煮、わかめを入れる。味噌を溶き、沸騰させないようにする。

【アップルパイ】

<材料・2人分>

- ◎冷凍パイシート 3枚 ◎バター 1円玉大を5～6かけ ◎パン粉 大さじ2
 [A] ◎りんご 大1個 ◎砂糖 大さじ4 ◎パン粉 大さじ2 ◎シナモン 小さじ1

<作り方>

- ① 冷凍パイシートは芯が残るくらいまで解凍しておく。オーブンは200℃に予熱。りんごは皮を剥いて8等分にして芯を取り厚さ5mmの薄切りにする。ボールに[A]を入れよく混ぜ合わせる。
- ② パイシート1枚をのばし、正方形の4等分にする。フォークで穴をあけ、パン粉をまんべんなく振りかけておく。その上に合わせた[A]を乗せる。バターを所々に置く。
- ③ 二つ折りにし、パイシートの端を2枚一緒にフォークでしっかり押さえる。パイシートの上に包丁で数箇所切り込みを入れるかフォークでツツツ刺し、卵液を塗る。
- ④ 200℃のオーブンで25分～30分。いい焼き色がついたら出来上がり。