



1月12日

3年生



すりみ揚げ ひじきの煮物 みそ汁 ご飯

【すりみ揚げ】

<材料・2人分>

◎すりみ 120g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎きくらげ 1/2枚 ◎人参 1/6本 ◎卵 1/4個 ◎片栗粉 適量

〔A〕◎塩 適量 ◎醤油 適量 ◎砂糖 適量

<付け合せ>◎もやし 1/2袋 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 野菜は適当な大きさに刻む。
- ② すりみに野菜、卵、〔A〕を加え、よく練っておく。軟らかかったら片栗粉を入れて調節する。
- ③ スプーンで丸くし、120～140度くらいの低温の油で4～5分揚げる。
- ④ もやしは塩コショウで炒め、すりみ揚げに添える。

【ひじきの煮物】

<材料・2人分>

◎乾燥ひじき 10g ◎水煮大豆 85g ◎人参 1/8本 ◎さやいんげん 1本 ◎塩 少々

◎だし汁 80～100ml ◎サラダ油 大さじ1/2

〔A〕◎酒 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ2弱 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2

<作り方>

- ① さやいんげんは塩少々を入れた熱湯でゆでて、1cmの長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ② 乾燥ひじきはたっぷりの水に15分位つけて柔らかく戻し、ザルあげて水洗いする。
水煮大豆はザルにあげ、さっと水洗いして水気を切る。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、ひじき、にんじんを炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、水煮大豆、〔A〕の調味料を全体にからめ、だし汁を加える。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮て、茹でたさやいんげんを加えて混ぜ合わせる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎じゃがいも 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁で軟らかく煮、味噌を溶き入れる。