



1月25日

2年生



かき揚げ丼 ツナと炒り卵の酢の物 みそ汁

【かき揚げ丼】

<材料・2人分>

◎人参 1/3本 ◎ごぼう 1/4本 ◎玉ねぎ 1/3個 ◎むき海老 40g ◎ご飯 2杯分
◎大根おろし 適量 ◎しょうが 適量 ◎揚げ油 適量 ◎だし汁 大さじ3 ◎しょうゆ 大さじ2
◎みりん 大さじ2
<天ぷら粉> ◎卵 1/2個 ◎冷水 適量 ◎薄力粉 1/2カップ

<作り方>

- ① 人参とごぼうは4~5cm長さの細切りにし、ごぼうは水にさらして水気を切り、むき海老と混ぜ合わせる。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 衣の卵を溶きほぐし、冷水を加えて1カップにしてから薄力粉を加え、軽にかき混ぜる。
- ③ ①に②を少しずつ加えて、箸でまとめ、170℃の油でカラッと薄く色づく程度に揚げる。
- ④ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ煮立て、つゆを作る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、かき揚げ、大根おろし、おろししょうがをのせ、つゆをかける。

【ツナと炒り卵の酢の物】

<材料・2人分>

◎きゅうり 1本 ◎塩 小さじ1/6 ◎乾燥わかめ 大さじ1/2強 ◎卵 1/2個
◎ツナ 1/4缶 (50g)
【A】◎酢 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ1 ◎塩 小さじ1/4 ◎煎りごま 小さじ1/2

<作り方>

- ① きゅうりは薄切りにして、塩をまぶし、しんなりしたら水気を切っておく。わかめは戻し、ツナは油を切っておく。
- ② 卵は、炒り卵にする。
- ③ ①、②を【A】の調味料で和える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 小さじ1 ◎豆腐 1/4丁 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。