



4月18日 2年生



切干大根の煮物 具沢山みそ汁 雑穀おにぎり (たくあん)

【切干大根の煮物】

<材料・2人分>

◎切干大根 20g ◎干しいたけ 1枚 ◎にんじん 15g ◎油揚げ 1/2枚
◎だし汁 300g ◎砂糖 大さじ1強 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 切り干し大根は歯ごたえが残る程度に戻し、汁気を絞る。
- ② にんじん、干しいたけ、油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋を中火で熱してサラダ油をなじませ、切り干し大根、にんじん、干しいたけ、油揚げを炒め合わせ、油が全体になじんだらだし汁、調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豚肉 40g ◎じゃがいも 1/4個 ◎人参 1/8個 ◎キャベツ 1/8個
◎みそ 10~12g ◎水 300g ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにし、豚肉、じゃがいも、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌を溶き、沸騰させないようにする。