



4月26日 3年生



ひじきの煮物 具沢山豆乳みそ汁 雑穀おにぎり (いりこの田作り)

【ひじきの煮物】

＜材料・2人分＞

- ◎生ひじき 75g ◎鶏モモ肉 100g ◎にんじん 小さじ1/4本 ◎玉ねぎ 1/4個
 ◎油揚げ 1/2枚 ◎枝豆 適量
 ◎だし 1カップ ◎醤油 大さじ2 ◎日本酒 大さじ1 ◎ゴマ油 大さじ1

＜作り方＞

- ① 鶏モモ肉は1.5～2cmの角切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。油揚げは、油抜きをして、細切りにしておく。
- ② 鶏モモ肉を色が変わるまで炒めた後で玉ねぎ、にんじんを炒める。ある程度炒めたら、次にひじきを炒め、油揚げを入れる。酒、醤油を加えて一混ぜしたら出し汁を加える。
- ③ 出汁を入れてから蓋をして3～5分。その後蓋をとって10分程度やや強火の中火で煮詰める。具を箸でさっと寄せて、鍋肌が暫く見えている状態になったら火を止める。
- ④ 彩りに、塩湯でした枝豆を加える。

【具沢山豆乳みそ汁】

＜材料・2人分＞

- ◎豚肉 70g ◎こんにゃく 1/4 ◎ごぼう 1/4本 ◎大根 5㍶ ◎人参 2㍶
 ◎白ネギ 1/4本 ◎椎茸 1/2個 ◎いりこだし 200cc ◎豆乳 200cc ◎味噌 大さじ2

＜作り方＞

- ①こんにゃくはさっと茹でアク抜きし、一口大にちぎる。ごぼうは皮を剥き、斜め薄切りにして水にさらしておく。
- ②大根、人参はいちょう切り、ネギは斜め薄切り、椎茸を薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ③鍋にサラダ油(分量外)を熱し、大根、人参、ネギ、水切りしたごぼう、こんにゃく、豚肉、椎茸を順に炒める。(火は中火)
- ④豚肉の色が変わって野菜がしんなりしたらいりこだしをいれる。
- ⑤鍋のだしが沸騰し、具が柔らかくなったら、豆乳の半量とみそをボウルに入れて溶かし、鍋に入れ、残り半量の豆乳でボウルの底に溶け残った味噌を溶かし、鍋に入れる。
- ⑥クツクツと沸騰するまで煮て、味見して足らなければ味噌を足す。
(豆乳を入れて煮たら火は最弱火にしてあまり目を離さないように。ふきこぼれて分離します)