



5月10日

3年生



## 筍のあごだし煮 れんこんのきんぴら 若竹汁 ご飯

### 【筍のあごだし煮】

<材料・2人分>

◎がんもどき 1個 ◎じゃがいも 1個 ◎人参 1/6本 ◎こんにゃく 1/6枚 ◎たけのこ 1/3本  
◎絹さや 4枚 ◎あごだし 300cc ◎しょうゆ 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① こんにゃくはたづな切りにし、下湯でしてぬめりをとる。
- ② がんもどき、じゃがいも、にんじん、筍は一口大の大きさに切る。
- ③ 絹さやは筋を取り、下茹でする。
- ④ 鍋にだし汁、①②を入れて、煮たら調味料を加えて、煮込む。
- ⑤ 器に盛り、絹さやをのせる。

### 【れんこんのきんぴら】

<材料・2人分>

◎れんこん 80g ◎赤とうがらし 1/2本 ◎白ごま 適宜 ◎ごま油 適宜 ◎和風だしの素 小さじ1  
[A] ◎酒 大1/2 ◎みりん 大1/2 ◎醤油 大1/2 ◎砂糖 小1/2

<作り方>

- ① れんこんは皮剥き、縦に1/4に切り、薄切りし、薄い酢水につける。水を一度取り替えて水切りする。
- ② フライパンにごま油を入れ、赤とうがらしを入れ少し炒め、強火で蓮根を炒め、顆粒和風ダシと調味料を入れ水分が無くなるまで煮る。
- ③ 器に盛り付け、白ごまを振る。

### 【若竹汁】

<材料・2人分>

◎だし汁 4 ◎酒 大さじ1 ◎塩 小さじ1/4 ◎薄口醤油 小さじ1/2 ◎筍(15cm) 1/2本

<作り方>

- ① タケノコは厚さ1~1.5cmのひとくち大に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら酒、塩、しょうゆを加えて火を止める。  
タケノコを入れてさっと香りを移す程度で引き上げる。
- ③ 椀にわかめ、タケノコを入れて形を整え、②の汁を張る。