



5月15日 1年生



筍ご飯 厚揚げと切干大根の炒め煮 みそ汁

【筍ご飯】

＜材料・5合分＞

- ◎米 5合 ◎筍 1本 ◎油揚げ 2枚
〔A〕◎だし 適量 ◎酒 大さじ1
〔B〕◎だし汁 2カップ ◎酒 大さじ3 ◎みりん 大さじ2 ◎薄口醤油 大さじ2 ◎塩 少々

＜作り方＞

- ① 筍は3mmの厚さに切る。
- ② 油揚げは油抜きをし、半分に切ったあと細切りにする。
- ③ 鍋に〔B〕を入れて火にかけ、煮立ったら筍と油揚げを加える。再び煮立ったら火を弱め中火で5～6分ほど煮て味を含ませ、具と煮汁を分ける。
- ④ 炊飯器に米を入れる。③の煮汁、〔A〕の酒を加えて5合分になるようだし汁を入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上げた直後に③の具を入れ、ざっくり混ぜ合わせて数分間蒸らす。

【厚揚げと切干大根の炒め煮】

＜材料・2人分＞

- ◎厚揚げ 1/2丁 ◎切り干し大根 15g ◎バター 大さじ1弱 ◎にんにく 1/2かけ ◎ねぎ 適宜
〔A〕◎カレー粉 大さじ1/2 ◎ケチャップ 大さじ1・1/2 ◎水 1/2カップ
◎コンソメの素 小さじ1弱 ◎ローリエ 適量

＜作り方＞

- ① 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気をきって食べやすく切る。
- ② 厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、切り干し大根、厚揚げを炒める。全体にバターがまわったら〔A〕を注ぎ入れ、煮立ったら弱火にして汁気がなくなるまで煮る。小口切りにしたねぎをちらす。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

- ◎玉ねぎ 1/4個 ◎わかめ 小さじ1 ◎味噌 10～12g ◎水 300cc ◎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 玉ねぎは薄切りにする。わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に玉ねぎを入れ、柔らかくなったらかわかめを加える。味噌をとき、沸騰させないようにする。