



5月17日

3年生



卵の花 みそ汁 雑穀おにぎり 田作り

【卵の花】

<材料・2人分>

◎おから 100g ◎玉ねぎ 1/8個 ◎干しいたけ 1枚 ◎人参 1/10本 ◎こんにゃく 25g

◎青ねぎ 適量 ◎だし汁 適量

〔A〕◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎醤油 大さじ1・1/2 ◎みりん 大さじ1/2

<作り方>

- ① 干しいたけは水に戻して、具は2cmのせん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油で玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 他の具を入れて軽く炒め、おからを加え、パラパラになるまで炒る。
- ④ だし汁、〔A〕の調味料を入れて、他の調味料がなくなるまで煮、最後にねぎを加える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎薄揚げ 1/2枚 ◎ゴボウ 1/8本 ◎白ねぎ 1/8本 ◎もやし 1/4袋

◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① 薄揚げは、油抜きをし、1cm幅に切る。ゴボウはささがきに、白ネギは、斜め薄切りにする。もやしはさっと洗っておく。
- ② だし汁にゴボウを加えたら、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 白ネギともやし、薄揚げを加え、みそを溶き入れる。

【田作り】

<材料・2人分>

◎いりこ 50g

〔A〕◎水・しょうゆ 各カップ1/3 ◎砂糖 大さじ4 ◎みりん 大さじ1

<作り方>

- ① いりこを皿に入れ、電子レンジで3分ほど加熱する。(からっとした状態)
- ② 〔A〕の材料を鍋に入れ、中火で煮だてる。
- ③ 弱火にし、大きく泡立っていたものが、きめ細かい泡状になり、とろみがつくまで煮る。
- ④ 火を止めてごまめを加え、水を張った大きめのボールになべ底を当てて冷ましながらかき混ぜ、たれを絡める。