

9月16日1年生



さんまの塩焼き
きんぴらごぼう
味噌汁、ごはん



【さんまの塩焼き】

<材料・2人分>

◎秋刀魚 2匹 ◎大根 70g ◎塩 適量 ◎しょうゆ 適量

<作り方>

- ① さんまは包丁の刃先で腹側のうろこを取る。
- ② さんまの水気をよく取り、小さじ1/2の塩を両面にふる。
- ③ 出てきた水分をふき、肛門のところで斜めに2つに切る。火が通りやすいように、身の厚いところに切り込みを入れる。
- ④ さんまの両面に小さじ1/2の塩をふり、盛り付けるときに表になるほう（頭が左）を上にして焼く。
- ⑤ 大根おろしを添えて、盛り付ける。

【きんぴらごぼう】

<材料・2人分>

◎ごぼう 50g ◎にんじん 20g ◎酢 少々 ◎赤唐辛子 1/2本
◎サラダ油 大さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎だし汁 大さじ1 ◎酒 大さじ1
◎砂糖 大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1/4

<作り方>

- ① ごぼうで包丁をこそぎ、4cmの長さの千切りにし、酢水につけてあく抜きをする。にんじんも千切りにする。
- ② 赤唐辛子は種をとって小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油、ごま油を熱し、ごぼうを炒めしんなりしたら、にんじんを入れて炒め合わせる。
- ④ 赤唐辛子を加えてサッと炒め、だし汁と調味料を加え、ごぼうのシャキッとした歯ざわりが残るくらいのいり煮にする。汁気がほとんどなくなれば出来上がり。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 1/4個 ◎玉ねぎ 1/8個 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① だし汁を取る。
- ② ジャガイモ、玉ねぎはスライスし、ジャガイモは水にさらしておく。