



5月30日

2年生



五目混ぜご飯 ごぼうと砂ずりの炒め煮 みそ汁

【五目混ぜご飯】

<材料・3合分>

- ◎ご飯 3合 ◎ごぼう 1/2本 ◎こんにゃく 1/2枚 ◎生しいたけ 2枚 ◎高野豆腐 1/2枚
◎人参 1/2本
〔A〕◎こぶ茶 大さじ1 ◎みりん 大さじ3 ◎酒 大さじ2 ◎薄口醤油 大さじ1
◎だし汁 200cc ◎塩 少々

<作り方>

- ごぼうはささがきにし、水につけておく。こんにゃく、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにする。高野豆腐はぬるま湯で戻し、みじん切りにする。
- 〔A〕の調味料で具を煮、汁気がなくなるまで煮詰めたら、ご飯に混ぜる。

【ごぼうと砂ずりの炒め煮】

<材料・2人分>

- ◎ごぼう 1/2本 ◎砂ずり 2~3個 ◎水 適量
〔A〕◎和風だし 小さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2 ◎さとう 大さじ1 ◎酒 小さじ2

<作り方>

- ごぼうは皮をそぎ、乱切りにする。
- 砂ずりは水洗いして、4切りにする。
- ①②を油でしっかり炒めたら、水をひたひたになるくらいに入れる。
- ③に〔A〕の調味料を入れて、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

- ◎キャベツ 1/2個 ◎油揚げ 1/2枚 ◎ねぎ 適量
◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- キャベツは1cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- だし汁でやわらかく煮、みそを溶き入れる。