



6月5日 1年生



三色丼 キャベツと油揚げのサラダ みそ汁

【三色丼】

<材料・2人分>

- ◎鶏ひき肉 140g ◎卵 2個 ◎ほうれん草 1/2束 ◎塩 少々
〔A〕◎しょうゆ 大さじ1 ◎酒 大さじ1弱 ◎砂糖 大さじ1 ◎しょうが 小さじ1
〔B〕◎砂糖 小さじ1 ◎薄口醤油 少々

<作り方>

- ① ひき肉は、中火で菜箸4~5本で炒り、脂がにじみ出たら〔A〕を加える。混ぜながら味を含ませ、パラパラになるまで炒る。ほうれん草は、色よく茹で、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 卵は〔B〕で調味し、中火弱で菜箸4~5本でかき混ぜる。時々火口からおろして濡れ布巾で底を冷やし、ほろほろになったら火口から離して余熱で炒りつける。
- ③ ご飯を盛り、①②を彩りよくのせる。

【キャベツと油揚げのサラダ】

<材料・2人分>

- ◎キャベツ 3枚 ◎きゅうり 1/2本 ◎塩 少々 ◎油揚げ 1枚
〔A〕◎マネズ 大さじ2 ◎ポン酢 大さじ2 ◎一味唐辛子 少々

<作り方>

- ① キャベツは一口大に切る。きゅうりは輪切りに切る。
- ② キャベツ、きゅうりを塩でもみ、しんなりさせ、水気を切る。
- ③ フライパンに油揚げを入れ、中火で両面焼き色がつくまで焼き、1cm幅の短冊切りにする。
- ④ ②、③を〔A〕のドレッシングで和える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

- ◎わかめ 適量 ◎厚揚げ 1/2枚 ◎ねぎ 適量 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

<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、5~10分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 厚揚げは油抜きをして1.5cm角に、ねぎは小口切りにしておく。
- ④ だし汁に厚揚げ、ねぎ、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。