



6月6日

2年生



揚げ豆腐のおろし煮 ツナときゅうりの酢の物 じゃこご飯

【揚げ豆腐のおろし煮】

<材料・2人分>

◎豆腐 1丁 ◎大根 1/6本 ◎ねぎ 2本 ◎片栗粉 適量 ◎揚げ油 適量
〔A〕◎だし汁 150cc ◎みりん 大さじ2弱 ◎しょうゆ 大さじ2弱

<作り方>

- ① 大根はすりおろし、軽く水気を絞る。ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は水切りをし、8等分にして片栗粉を薄くまぶし、余分な粉をはらう。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、豆腐を中まで火が通るように色づくまで揚げる。
- ④ 〔A〕を煮立てて、揚げた豆腐を入れ中火弱でひと煮し、①の大根をひとかたまりにして加え、煮立てないようにして人肌くらいに温める。器に汁ごと盛り付け、ねぎをのせる。

【ツナときゅうりの酢の物】

<材料・2人分>

◎ツナ 40g ◎きゅうり 1/2本
◎酢 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1 ◎醤油 小さじ1/2 ◎白ごま 小さじ1

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにして、塩でもんでおく。ツナは油をきっておく。
- ② 酢と砂糖、醤油（ほんの少し）を混ぜ合わせ、①の材料を合える。仕上げに白ごまをふる。

【じゃこご飯】

<材料・2人分>

◎胚芽米 120g ◎水 190cc ◎ちりめん雑魚 10g ◎わかめ 5g
◎いりゴマ 小さじ1 ◎醤油 小さじ1/2

<作り方>

- ① 米を洗い、分量の水で炊く。
- ② ちりめん雑魚は、熱湯をかけ、乾煎りする。わかめは湯をかけ、みじん切りする。ゴマもいる。
- ③ ②を醤油で和え、ご飯と混ぜる。