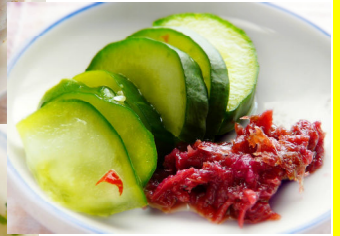




6月27日 2年生



れんこんのきんぴら 具沢山の味噌汁 雑穀おにぎり (梅かつお)

【れんこんのきんぴら】

<材料・2人分>

◎れんこん 80g ◎赤とうがらし 1/2本 ◎白ごま 適宜 ◎ごま油 適宜

◎和風だしの素 小さじ1

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

<作り方>

- ① れんこんは皮剥き、縦に1/4に切り、薄切りし、薄い酢水につける。水を一度取り替えて水切りする。
- ② フライパンにごま油を入れ、赤とうがらしを入れ少し炒め、強火で蓮根を炒め、顆粒和風ダシと〔A〕調味料を入れ水分が無くなるまで煮る。
- ③ 器に盛り付け、白ごまを振る。

【具沢山みそ汁】

<材料・2人分>

◎厚揚げ 1/2丁 ◎ごぼう 1/6本 ◎人参 1/8本 ◎大根 1/8本 ◎もやし 1/4袋

◎ねぎ 1/4本

◎みそ 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<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、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に③を入れ、やわらかくになったら味噌を溶き、沸騰させないようにする。