



9月19日 2年生



秋刀魚のカリカリ揚げ 卵の花 みそ汁 ご飯

【秋刀魚のカリカリ揚げ】

<材料・2人分>

◎さんま 1匹 ◎小麦粉 大さじ2 ◎片栗粉 適量

<下味> ◎ショウガ汁 8g分 ◎醤油 大さじ1/2 ◎紹興酒 大さじ1/2 ◎カレー粉 適量

<作り方>

- ① 秋刀魚は胸ビレを残して頭を切り落とす。4つにぶつ切りにし、内臓を出し、洗う。
- ② ボウルに水気を切った秋刀魚を入れ、<下味>の材料を絡める。小麦粉大さじ2を加え、秋刀魚の腹の内部まで全体にまぶしたら、その上に片栗粉を適量つける。
- ③ 170℃に熱した油に②を入れる。表面が薄く色づいてきたら火を少し弱め、5分ほど揚げて火を通す。
- ④ 油をよくきって器に盛る。

【卵の花】

<材料・2人分>

◎おから 100g ◎玉ねぎ 1/8個 ◎干しいたけ 1枚 ◎人参 1/10本

◎こんにゃく 25g ◎青ねぎ 適量 ◎だし汁 200cc

〔A〕 ◎砂糖 10g ◎醤油 20cc ◎みりん 小さじ1強 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 干しいたけは水に戻して、具は2cmのせん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油で玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 他の具を入れて軽く炒め、おからを加え、パラパラになるまで炒る。
- ④ だし汁、〔A〕の調味料を入れて、他の調味料がなくなるまで煮、最後にねぎを加える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 適量 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① ワカメは水に戻し、豆腐はさいの目に切っておく。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁に豆腐とワカメを加えたら火を弱め、味噌を溶かし入れ、ねぎを加える。