



10月9日

1年生



煮魚 キャベツと油揚げのサラダ みそ汁 ご飯

【煮魚】

<材料・2人分>

◎魚 2尾 ◎ショウガ 少々 ◎ほうれん草 1/3束 水 1/4カップ
〔A〕◎しょうゆ 1/4カップ ◎酒 1/4カップ ◎砂糖 大さじ3 ◎みりん 大さじ3

<作り方>

- ① 鍋に水と〔A〕としょうがの薄切りを入れて煮立て、切れ目を入れた魚を入れ、煮汁をかけながら煮る。
- ② 煮汁が煮詰まったら、器に盛り、茹でたほうれん草を添える。

【キャベツと油揚げのサラダ】

<材料・2人分>

◎キャベツ 3枚 ◎キュウリ 1/2本 ◎塩 少々 ◎油揚げ 1枚
〔A〕◎マヨネーズ 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、キュウリは薄い輪切りにし、塩を振って、しばらくおく。しんなりしたら、水気をきっておく。
- ② ボウルに〔A〕のドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油揚げを入れ、中火で両面に焼き色がつくまで焼き、1cm幅の短冊切りにする。
- ④ ②のボウルに①と③を加えて和え、器に盛る。

【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。
- ② だし汁に豆腐とワカメを加えたら火を弱め、味噌を溶かし入れる。