



10月11日

3年生



五目混ぜご飯 なすの揚げ浸し みそ汁

【五目混ぜご飯】

<材料・2人分>

◎ご飯 3合 ◎ごぼう 1/2本 ◎こんにゃく 1/2枚 ◎生しいたけ 2枚 ◎高野豆腐 1/2枚 ◎人参 1/2本
〔A〕◎こぶ茶 大さじ1 ◎みりん 大さじ3 ◎酒 大さじ2 ◎薄口醤油 大さじ1 ◎だし汁 200cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① ごぼうはささがきにし、水につけておく。こんにゃく、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにする。高野豆腐はぬるま湯で戻し、みじん切りにする。
- ② 〔A〕の調味料で具を煮、汁気がなくなるまで煮詰めたら、ご飯に混ぜる。

【なすの揚げ浸し】

<材料・2人分>

◎なす 中5本 ◎サラダ油 適量 ◎大根おろし 適量 ◎生姜のすりおろし 少々 ◎鰹節 適量
〔A〕◎だし汁 400cc ◎薄口醤油 大さじ3 ◎みりん 大さじ2 ◎砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① なすはヘタを落とし、幅3センチほどの輪切りにする。しばらく水にさらしアクを抜く。
- ② 鍋に、〔A〕を入れて火にかける。沸騰して1分ほどしたら火を止める。
- ③ ナスをザルにあげ、そのあとキッチンペーパーなどでしっかり水分を取り、高めの温度のサラダ油で揚げる。こんがりとなすの揚げ浸しは取り出す。ザルの上に揚げたなすを置き、熱湯を回しかける。
- ④ なすを②に入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止める。かつおぶしを入れて冷まし、味をふくませる。食べる時に、大根おろし・おろし生姜を添える。
- ⑤ できたてはなすに味がしみていないので、しっかり冷まして味をふくませてから食べると良い。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 小さじ1 ◎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 豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。