



10月16日

1年生



ひじきご飯 れんこんのきんぴら みそ汁

【ひじきご飯】

＜材料・3合分＞

◎ご飯 3合 ◎乾燥ひじき 20g ◎ツナ缶(小) 1缶 ◎人参 20g ◎絹さや 6枚
〔A〕◎しょうゆ 大さじ 1・1/2 ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1/2 ◎水 1/2カップ

＜作り方＞

- ① ひじきは水で戻し、2～3cmの長さに切る。ツナ缶は汁をきっておく。人参は3cmの長さの細切りにする。
- ② 絹さやは茹でて、斜めに細く切る。
- ③ 鍋に〔A〕の調味料と①を入れて、中火で汁気がなくなるまで炒めにする。
- ④ 温かいご飯に③と絹さやを加えて混ぜる。

【れんこんのきんぴら】

＜材料・3人分＞

◎れんこん 150g ◎酢 適量 ◎たかの爪 1/2本 ◎ごま油 大さじ1
〔A〕◎酒 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ1 ◎みりん 大さじ1/2

＜作り方＞

- ① れんこんは皮をむいて、半月またはいちょう切りの薄切りにし、酢水にさらしておく。たかの爪は種を取り、輪切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、たかの爪と水けをきったれんこんを炒める。
- ③ 〔A〕を加えて調味し、味をからめるように炒める。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎わかめ 適量 ◎もやし 1/4袋 ◎ねぎ 適量 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

＜作り方＞

- ① もやしはさっと洗い水気をきっておく。わかめは水でもどしておく。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁にもやしを入れ、やわらかくなったら、わかめを加える。みそを溶き入れ、ねぎを加える。