

# 9月25日3年生



高菜ごはん  
白和え  
すまし汁



## 【高菜ご飯】

<材料・2人分>

◎高菜 80g ◎卵 1個 ◎じゃこ 20g ◎砂糖 小1 ◎醤油 小1 ◎豆板醤 少々

<作り方>

- ① 高菜漬はみじん切りにしておく。ちりめんじゃこは、ごま油で軽く炒める。
- ② みじん切りにした高菜漬をフライパンで炒め、塩・こしょう・豆板醤・砂糖・醤油で味付けする。
- ③ ご飯の上に炒めた高菜、じゃこ、卵を盛り付け、ゴマをふる。

## 【厚揚げの白和え】

<材料・2人分>

◎にんじん 20g ◎こんにゃく 20g ◎干しいたけ 1個

【A】煮出し汁 20cc ◎砂糖 大1 $\frac{1}{2}$  ◎薄口しょうゆ 小1 $\frac{1}{2}$  ◎ほうれん草 40g

◎厚揚げ 1/2丁 ◎白ごま 4g

【B】◎砂糖 小さじ1 ◎塩 1g ◎味噌 適量 ◎みりん 適量

<作り方>

- ① 厚揚げはゆで、水気をよく切っておく。干し椎茸は水にもどし、こんにゃく、ほうれん草はゆでておく。
- ② 人参、こんにゃく、椎茸は3cm長さに縦切りにして、【A】で下煮する。ほうれん草は3cmに切る。
- ③ ごまは炒り、すり鉢ですってほぐした厚揚げを入れ、【B】で調味して更にする。
- ④ ③で①、②を食前に和える。

## 【すまし汁】

<材料・2人分>

◎だし汁 300cc ◎かまぼこ 4切れ ◎しめじ 1/4P ◎塩 適量 ◎醤油 小1/2

◎酒 大1 ◎みりん 大1/2

<作り方>

- ① かまぼこは薄く切り、結びかまぼこを作る。しめじは小房に分けておく。
- ② 火をかけただし汁にしめじを入れ、調味料を加える、結びかまぼこを加え、椀に盛る。