



11月7日 2年生



ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え 具沢山みそ汁 ご飯

【ぶりの照り焼き】

＜材料・2人分＞

- ◎ぶり切り身 2枚 ◎サラダ油 適量 ◎酒 大さじ1
〔A〕◎酒 大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎しょうが汁 小さじ1
〔B〕◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎砂糖 大さじ2/3

＜作り方＞

- ① バットに〔A〕を混ぜ合わせ、ぶりを入れて10分ほどおく。途中で上下を返す。
- ② キッチンペーパーでしっかりと汁気を切り、フライパンにサラダ油を熱し、皮が見えるほうを下にして並べる。
- ③ こんがり焼き色がついたら返し、両面が焼けたら余分な油を取る。盛り付ける面を上にして酒をかけて、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。
- ④ 〔B〕を入れ、スプーンで煮汁をふりかけながら弱火で煮詰める。

【小松菜のごま和え】

＜材料・2人分＞

- ◎小松菜 1/2束 ◎いりごま 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ1/2弱 ◎しょうゆ 大さじ1/強 ◎塩 ひとつまみ

＜作り方＞

- ① 小松菜は根の方からかために茹でる。水で冷やし、水気をとったら5cmの長さに切る。
- ② すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜて、小松菜と和える。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

- ◎豚肉 40g ◎じゃがいも 1/4個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8個
◎もやし 1/4袋 ◎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 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにし、豚肉、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌を溶き、沸騰させないようにする。