



11月15日 3年生



雑穀おにぎり 油揚げとれんこんの煮物 みそ汁

【油揚げとれんこんの煮物】

<材料・2人分>

◎油揚げ 1枚 ◎れんこん 中1個 ◎しめじ 1/3株 ◎こんにゃく 1/3枚
◎砂糖 小さじ2 ◎めんつゆ 大さじ2~3 ◎みりん 大さじ2

<作り方>

- ① それぞれの材料を一口サイズに切り揃える。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、れんこん→こんにゃく→しめじの順に入れていく。
- ③ ②を2~3分中火で炒めたら砂糖、めんつゆ、みりんを入れ、3分ほど煮る。
- ④ 最後に油揚げを入れ、2~3分煮る。

【昆布の佃煮(おにぎりの具)】

<材料・2人分>

◎昆布 70g ◎水 300ml ◎酢 大さじ4 ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎醤油 大さじ1・1/2 ◎みりん 少々

<作り方>

- ① 昆布を食べやすい大きさに切る。
- ② 広口の鍋に昆布、水、酢をいれて強火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをとりながら煮る。
- ③ 昆布が表面に顔をだしてきたら砂糖、醤油、みりんを入れる。
- ④ 焦がさないように、煮汁が無くなる程度まで煮つめて出来上がり。
- ⑤ ※お好みでごま・鰹節・鷹の爪などを混ぜても良い。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎小松菜 1/6束 ◎油揚げ 1/2枚 ◎しめじ 1/4パック ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

<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 小松菜は茹でて3cm幅に切っておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取り除き小房にわける。
- ③ だし汁を火にかけ、煮立ったら油揚げとしめじを入れ軽く火を通す。火が通ったら、みそを溶き一煮立ちさせ小松菜も加える。
- ④ 器に盛ってでき上がり。