



11月22日 3年生



お魚講習（鰯とハマチの漬け丼 鰯とねぎのお魚ハンバーグ ハマチの刺身 具沢山みそ汁）

### 【鰯とハマチの漬け丼】

＜材料・2人分＞

◎鰯、ハマチ 約120g    ◎すりごま 適量    ◎刻みねぎ 適量  
〔A〕◎醤油 大さじ1    ◎みりん 大さじ1    ◎ごま油 大さじ1/2

＜作 り 方＞

- ① 〔A〕をボールに入れてよく混ぜ、鰯とハマチの刺身を入れて混ぜ合わせ、10分以上漬ける。
- ② 丼に熱々のご飯を盛って、鰯とハマチを盛り、刻みねぎ、すりごまをのせる。

### 【鰯とねぎのお魚ハンバーグ】

＜材料・2人分＞

◎アジミンチ200g    ◎酒 小さじ1/2    ◎塩 少々    ◎片栗粉 大さじ1    ◎マヨネーズ 小さじ1/2  
◎醤油 小さじ1/2    ねぎ適量

＜作 り 方＞

- ① ねぎは小口切りにしておく。
- ② 三枚におろした鰯を酒と塩をふって包丁で2～3分たたき、なめらかにする。  
片栗粉、マヨネーズ醤油、ねぎを加えて小判型に成型する。
- ③ 薄く油をひいたフライパンで両面こんがり焼く。酒を少々加え、ふたをして中まで火を通す。

### 【具沢山みそ汁】

＜材料・6個分＞

◎魚のアラ 適量    ◎白ネギ 1/8本    ◎人参 1/8本    ◎大根 1/10本    ◎もやし 1/10本  
◎味噌 適量    ◎水 300cc

＜作 り 方＞

- ① 魚の頭や骨を使ってだしを取る。
- ② 人参、大根はいちょう切りに、白ネギは小口切りにする。
- ③ だしに人参、大根を入れ、あくを取り、煮えたらもやしを加え味噌を溶き入れる。