



1 1 月 2 8 日

2 年 生



## 筑前煮 春雨マヨぽんサラダ みそ汁 ご飯

## 【筑前煮】

## ＜材料・2人分＞

◎鶏もも肉 1/2枚 ◎干し椎茸 2枚 ◎こんにゃく 1/3枚 ◎ごぼう 50g ◎にんじん 50g ◎れんこん 50g  
◎里芋 50g ◎さやいんげん 15g ◎醤油 大さじ3弱 ◎砂糖 大さじ2 ◎酒・みりん 大さじ2 ◎塩・サラダ油 適量

## ＜作 り 方＞

- ① 椎茸は水で戻し、大きめのそぎ切りにする。こんにゃくは一口大にし、水から茹でて煮立ったら2～3分茹でる。
- ② ごぼう、れんこんは乱切りし、水にさらす。にんじんも乱切りにする。
- ③ 里芋は皮をむいて半分に切り、面取りをして塩もみをする。  
ぬめりが出てきたら水洗いをして、2～3分下茹でをし、さらに水洗いをする。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは色よく塩茹でする。
- ⑤ 鍋を熱してサラダ油を入れ、ごぼうを炒め、鶏肉を入れる。  
次にこんにゃくを入れ、油がなじんだら、れんこん、干し椎茸、にんじん、里芋を入れる。
- ⑥ 全体に油がなじんだら、干しいたけの戻し汁を加え、煮汁がひたひたになるまで水を足して強火で煮る。  
煮立ったら、火を弱めてアクを取りながら煮込む。
- ⑦ 調味料を入れ、煮込み、最後にさやいんげんを入れる。

## 【春雨マヨぽんサラダ】

## ＜材料・2人分＞

◎きゅうり 1/2本 ◎にんじん 1/4本 ◎ハム 2枚 ◎春雨 20g ◎わさび(好みで) 適量 ◎すりごま 大さじ1/2  
〔A〕◎マヨネーズ 大さじ2・1/2 ◎ポン酢 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2

## ＜作 り 方＞

- ① ロースハムは短冊切りにする。きゅうり、にんじんは千切りにし、塩もみしておく。
- ② 春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ③ 〔A〕のドレッシングを作り、①、②の材料と和え、白ごまを加える。

## 【みそ汁】

## ＜材料・2人分＞

◎玉ねぎ 1/4個 ◎うすあげ 1/2枚 ◎わかめ 小さじ1 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

## ＜作 り 方＞

- ① たまねぎは薄切り、油抜きをしたうすあげは1cm幅に切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁にたまねぎ、うすあげを入れてやわらかく煮、わかめを入れる。味噌をとき、沸騰させないようにする。