



1 2 月 1 3 日

3 年



## 肉がんもと野菜の素揚げおろしポン酢 具沢山みそ汁 ご飯

### 【肉がんもと野菜の素揚げおろしポン酢】

#### <材料・2人分>

◎鶏ひき肉 100g ◎もめん豆腐 1/2丁 ◎ねぎ 1/6本 ◎人参 15g ◎しいたけ 1枚  
◎いりごま 大さじ1/2 ◎片栗粉 大さじ1 ◎野菜 適量 ◎おろし大根 適量 ◎ポン酢 適量  
〔A〕◎しょうが汁 小さじ1/2 ◎酒 小さじ1  
〔B〕◎しょうゆ 小さじ1/2強 ◎塩 小さじ1/8 ◎卵 1/2個

#### <作 り 方>

- ① 豆腐はよく水気を切り、くずして布巾で水気を十分に切る。
- ② ねぎ、人参、しいたけは粗みじんにする。
- ③ 鶏ひき肉、豆腐、ねぎ、人参、しいたけ、〔A〕、〔B〕の調味料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ 8個に丸め、160度の油で4分間揚げる。
- ⑤ 野菜を切って素揚げをし、肉がんもと共に皿に盛る。
- ⑥ ポン酢に大根おろしを入れたものを添える。

### 【ポン酢】

#### <材 料>

◎橙、柚の汁 500cc ◎濃口醤油 750cc ◎みりん 300cc  
◎昆布 25g ◎かつお節 25g

#### <作 り 方>

- ① 醤油、みりんを混ぜたものに昆布を入れてしばらく置く。
- ② 昆布は沸騰直前に火を止めて取り出す、鰹節を入れる。冷めてから柑橘や酢を加える。

### 【具沢山みそ汁】

#### <材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/4本 ◎大根 1/8本 ◎うすあげ 1/2枚 ◎白ねぎ 1/4本  
◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

#### <作 り 方>

- ① たまねぎは薄切り、人参、大根はいちょう切り、白ネギは小口切りにする。  
油抜きをしたうすあげは1cm幅に切る。
- ② だし汁に野菜を加えてわらかく煮、味噌を溶き、沸騰させないようにする。最後にねぎの青い部分を加える。