# ２月５日　１年生

## 蕪のひき肉あん　みそ汁　ご飯　クレープ

### 【蕪のひき肉あん】

＜材料・２人分＞

◎かぶ　4個　◎ショウガ　1/2かけ　◎鶏ひき肉　100ｇ　◎塩　適量　◎片栗粉　適量
〔A〕◎水　1/2カップ　◎薄口醤油　大さじ1　◎みりん　大さじ1　◎砂糖　小さじ1

＜作　り　方＞

① かぶは茎を2センチほど残して葉を落とし、縦半分に切って皮をむいて面取りをする。
② ショウガはせん切りにする。
③ 鍋に〔A〕の材料とショウガを入れ、煮立て、ひき肉を加えてほぐしながらばらばらになるまで煮る。
④ 別鍋に①と③の煮汁だけを入れ、ひたひたに水を足して強火で煮る。煮立ったら塩少々で調味し、弱火にしてやわらかく煮含める。
⑤ ④に③のひき肉を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、②を入れてひと煮する。

### 【クレープ】

＜材料・１０枚分＞

◎薄力粉　100ｇ　◎卵　1個　◎牛乳　250ｃｃ　◎砂糖　大さじ1
◎生クリーム　200ｃｃ　◎バナナ　適量　◎桃缶　適量

＜作　り　方＞

① ボウルに振るった薄力粉と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜてから牛乳を半分入れて混ぜる。
② ①に溶き卵を入れて混ぜ、残りの牛乳も混ぜる。このとき泡立てないように注意する。
　ラップをして、冷蔵庫で１時間生地を休ませる。
③ フライパンにサラダ油を薄くひき、加熱し、これを一度濡れ布巾にジュッとつけて、冷ます。
④ 生地をおたま半分～１杯くらい流し入れ、フライパンをまわして、全体に生地を薄く広げて、中火で焼く。
⑤ 生地にうっすらと焼き色がつけば裏返す。裏は数秒でよい。
⑥ 生地にホイップしたクリームと、フルーツをのせ、巻く。

### 【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎わかめ　小さじ1　◎木綿豆腐　1/4丁　◎ねぎ　2本　◎だし汁　300cc　◎みそ　適量

＜作　り　方＞

① わかめは水で戻しておく。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
② だし汁が沸騰したら豆腐、わかめを加えて、みそを溶き入れる。椀に盛り、ねぎを散らす。