



5月7日

1年生



グリーンピースごはん 豚汁 ほうれん草のお浸し

【グリーンピースごはん】

<材料・3合分>

- ◎米 3合 ◎グリーンピース 1カップ
〔A〕◎水 400cc ◎塩 大さじ1
〔B〕◎水 700cc ◎だし昆布 15cm角1枚
〔C〕◎酒 大さじ2 ◎塩 小さじ1 ◎茹で汁 3カップ

<作り方>

- ① グリーンピースはサヤから出して、〔A〕の水、塩の中へ約30分つけておき、30分後ザルで水切りをしておく。
- ② 鍋に〔B〕の水、昆布を入れて中火で沸かす。沸騰する直前に昆布を取り出し、豆を5分間茹で、茹で汁につけたまま冷ます。茹で汁は、炊飯用に使うのでとっておく。
- ③ 米を炊飯器にセットし、〔C〕の茹で汁、酒、塩を加えて炊飯する。
- ④ 炊き上げた直後に豆を入れ、ざっくり混ぜ合わせて数分間蒸らす。

【豚汁】

<材料・2人分>

- ◎豚肉 40g ◎ごぼう 30g ◎人参 30g ◎大根 40g ◎もやし 1/4袋
◎ねぎ 5cm ◎味噌 大3 ◎しょうが 適量 ◎水 300cc

<作り方>

- ① 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはさがきにし、酢水にさらす。ねぎは小口切りにする。豚肉は小さめ一口大に切る。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがと豚肉を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。水を入れ、残りの材料を全部入れてアクをすくいながら柔らかくなるまで煮込み、みそを溶き入れる。

【ほうれん草のお浸し】

<材料・2人分>

- ◎ほうれん草 1/2束 ◎塩 少々
〔A〕◎だし汁 大さじ1 ◎しょうゆ 小さじ2 ◎みりん 小さじ1/2 ◎削り節 適量

<作り方>

- ① 〔A〕のだし汁、調味料を入れ、一煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。
- ② 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させ、塩を少々入れる。ほうれん草を水で良く洗い、鍋に根の方から入れ、茹で上がった後冷水に入れて冷ます。
- ③ 水を良くしぼり適当な長さに切り、器に盛りだし汁をかけ、かつお節をかける。