

3月4日 1年生

ぐる煮
白菜のごまマヨ和え
ごはん



【ぐる煮】

<材料・2人分>

◎ナス 1/3本 ◎ごぼう 1/5本 ◎かぼちゃ 1/20個 ◎丸天 1/3枚 ◎人参 1/3本
◎鶏肉 1/3枚 ◎大根 1/15本 ◎みりん大4 ◎しょうゆ大4 ◎砂糖大4
◎片栗粉 適量

<作り方>

- ① ナス、かぼちゃ、大根、人参、鶏肉は角切り、ごぼうは輪切り又は半月切りにしておく。
- ② だしにごぼう、ナス、人参、大根の順にいれ、天ぷら、鶏肉を加える。
- ③ 最後にかぼちゃを入れ、砂糖、みりん、しょうゆの順で味付けをする。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

【白菜の胡麻マヨ和え】

<材料・2人分>

◎白菜 3枚 ◎しょうゆ 適量 ◎マヨネーズ 適量 ◎ごま 適量

<作り方>

- ①ほうれん草はサッとゆでる。白菜は、芯と葉とに分け、芯からゆでておく。
- ②水気をよく切り、適当な大きさに切って、マヨネーズ、しょうゆ、ごまを合わせた物で和える。