



6月18日 1年生



三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁

【三色丼】

<材料・2人分>

◎鶏ひき肉 140g ◎卵 2個 ◎ほうれん草 1/2束 ◎塩 少々
〔A〕◎しょうゆ 大さじ1 ◎酒 大さじ1弱 ◎砂糖 大さじ1 ◎しょうが 小さじ1
〔B〕◎砂糖 小さじ1 ◎薄口醤油 少々

<作り方>

- ① ひき肉は、中火で菜箸4～5本で炒り、脂がにじみ出たら〔A〕を加える。混ぜながら味を含ませ、パラパラになるまで炒る。ほうれん草は、色よく茹で、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 卵は〔B〕で調味し、中火弱で菜箸4～5本でかき混ぜる。時々火口からおろして濡れ布巾で底を冷やし、ほろほろになったら火口から離して余熱で炒りつける。
- ③ ご飯を盛り、①②を彩りよくのせる。

【きゅうりとわかめの酢の物】

<材料・2人分>

◎キュウリ 2/3本 ◎わかめ 大さじ1・1/3
〔A〕◎塩 少々 ◎酢 大さじ1 ◎砂糖 小さじ2 ◎醤油 小さじ1

<作り方>

- ① わかめを水につけてもどす。
- ② きゅうりを輪切りにして、塩をふりかける。
- ③ 〔A〕の酢、砂糖、塩、醤油をよく混ぜて、砂糖と塩を溶かす。
- ④ わかめ、きゅうりは水をよくしぼって、③と和える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 1/2丁 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎ねぎ 適量 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2～3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 豆腐は1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ④ だし汁に玉ねぎを入れやわらかくなったら、豆腐、ねぎを加え、味噌を溶き、沸騰させないようにする。