



6月25日 1年生



肉じゃが みそ汁 雑穀ごはん

【肉じゃが】

<材料・2人分>

◎豚肉 100g ◎人参 1/2本 ◎じゃがいも 2個 ◎たまねぎ 1/2個 ◎絹さや 4枚
◎サラダ油 大さじ1/2 ◎酒 大さじ2 ◎水 150cc ◎砂糖 大さじ1 ◎醤油 大さじ1
◎みりん 大さじ1/3 ◎塩 少々

<作り方>

- ① じゃがいも、一口大に切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 豚肉は3~4cmの長さ、人参は一口大に切り、たまねぎはくし形に切る。
仕上げに飾る絹さやは、塩を加えた湯で色よく茹でる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、中火でじゃがいもを表面が透き通った感じになるまで炒める。
- ④ ③にたまねぎを加えて炒め、さらに豚肉を加えて全体を炒めあわせる。
肉の色が半分ほど変わったところで酒を加え、水を注ぐ。
- ⑤ 煮立ったら、弱火にして、アクを取り除く。砂糖を入れ2~3分煮て煮汁がなじんだら、しょうゆを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り、絹さやを上のにのせる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 適量 ◎厚揚げ 1/2枚 ◎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 厚揚げは油抜きをして1.5cm角に、ねぎは小口切りにしておく。
- ④ だし汁に厚揚げ、ねぎ、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。