



5月16日 3年生



## ひじきの煮物 具沢山豆乳みそ汁 雑穀おにぎり(田作り)

### 【ひじきの煮物】

#### <材料・2人分>

◎ひじき 5g ◎鶏モモ肉 100g ◎にんじん 小1/4本 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎油揚げ 1/2枚  
◎枝豆 適量 ◎だし 1カップ ◎醤油 大さじ2 ◎日本酒 大さじ1 ◎ゴマ油 大さじ1

#### <作り方>

- ① 鶏モモ肉は1.5~2cmの角切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。油揚げは、油抜きをして、細切りにしておく。
- ② 鶏モモ肉を色が変わるまで炒めた後で玉ねぎ、にんじんを炒める。ある程度炒めたら、次にひじきを炒め、油揚げを入れる。酒、醤油を加えて一混ぜしたら出し汁を加える。
- ③ 出汁を入れてから蓋をして3~5分。その後蓋をとって10分程度やや強火の中火で煮詰める。具を箸でさっと寄せて、鍋肌が暫く見えている状態になったら火を止める。
- ④ 彩りに、塩湯でした枝豆を加える。

### 【具沢山豆乳みそ汁】

#### <材料・2人分>

◎豚肉 70g ◎こんにゃく 1/4 ◎ごぼう 1/4本 ◎大根 5割 ◎人参 2割  
◎白ネギ 1/4本 ◎椎茸 1/2個 ◎いりこだし 200cc ◎豆乳 150cc ◎みそ 大さじ2

#### <作り方>

- ① こんにゃくはさっとゆでアク抜きし、一口大にちぎる。ごぼうは皮を剥き、斜め薄切りにして水にさらしておく。
- ② 大根、人参はいちょう切り、ネギは斜め薄切り、椎茸を薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にサラダ油(分量外)を熱し、大根、人参、ネギ、水切りしたごぼう、こんにゃく、豚肉、椎茸を順に炒める。(火は中火)
- ④ 豚肉の色が変わって野菜がしんなりしたらいりこだしを入れる。
- ⑤ 鍋のだしが沸騰し、具が柔らかくなったら、豆乳の半量とみそをボウルに入れて溶かし、鍋に入れ、残り半量の豆乳でボウルの底に溶け残ったみそを溶かし、鍋に入れる。
- ⑥ クツクツと沸騰するまで煮て、味見して足らなければ味噌を足す。  
(豆乳を入れて煮たら火は最弱火にしてあまり目を離さないように。ふきこぼれて分離します)

### 【田作り】

#### <材料・2人分>

◎いりこ 50g  
〔A〕◎水・しょうゆ 各カップ1/3 ◎砂糖 大さじ4 ◎みりん 大さじ1

#### <作り方>

- ① 万が一に紙を敷き、いりこを菜箸で混ぜながら弱火でじっくりいる。
- ② いりこがカッとして少し色づく程度になったら、火から下ろして冷ます。
- ③ 〔A〕の材料を鍋に入れ、中火で煮だてる。
- ④ 弱火にし、大きく泡立っていたものが、きめ細かい泡状になり、とろみがつくまで煮る。
- ⑤ 火を止めてごまめを加え、水を張った大きめのボウルになべ底を当てて冷ましながらかき混ぜ、たれを絡める。