



10月10日 3年生



## 五目ご飯 なすの揚げ浸し みそ汁

### 【五目ご飯】

#### <材料・3合分>

- ◎ご飯 3合 ◎ごぼう 1/4本 ◎こんにゃく 1/2枚 ◎干し椎茸 2枚  
 ◎高野豆腐 1/2枚 ◎人参 1/4本  
 [A] ◎こぶ茶 大さじ1 ◎みりん 大さじ3 ◎酒 大さじ2 ◎薄口醤油 大さじ1  
 ◎だし汁 200cc ◎塩 少々

#### <作り方>

- ① ごぼうはさがきにし、水につけておく。こんにゃく、椎茸、にんじんは粗みじん切りにする。高野豆腐、干し椎茸はぬるま湯で戻し、みじん切りにする。
- ② [A] の調味料で具を煮、汁気がなくなるまで煮詰めたら、ご飯に混ぜる。

### 【なすの揚げ浸し】

#### <材料・2人分>

- ◎ナス 中2本 ◎サラダ油 適量 ◎大根おろし 適量 ◎生姜のすりおろし 少々 ◎鰹節 適量  
 [A] ◎だし汁 200cc ◎薄口醤油 大さじ1 1/2 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2

#### <作り方>

- ① ナスはヘタを落とし、幅3センチほどの輪切りにする。しばらく水にさらしアクを抜く。
- ② 鍋に、[A]を入れて火にかける。沸騰して1分ほどしたら火を止める。
- ③ ナスをザルにあげ、その後キッチンペーパーなどでしっかり水分を取り、高めの温度のサラダ油で揚げる。こんがりとなす揚げれば取り出す。ザルの上に揚げたナスを置き、熱湯を回しかける。
- ④ ナスを②に入れて火をかけ、一煮立ちしたら火を止める。鰹節を入れて冷まし、味をふくませる。食べる時に、大根おろし・おろし生姜を添える。
- ⑤ できたてはナスに味がしみていないので、しっかり冷まして味をふくませてから食べると良い。

### 【みそ汁】

#### <材料・2人分>

- ◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 小さじ1 ◎みそ 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

#### <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、わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。