



10月30日

3年生



## 卵の花 みそ汁 雑穀おにぎり 田作り

### 【卵の花】

#### <材料・2人分>

◎おから 100g ◎玉ねぎ 1/8個 ◎干しいたけ 1枚 ◎人参 1/10本 ◎こんにゃく 25g ◎青ねぎ 適量  
◎だし汁 適量  
〔A〕◎砂糖 大さじ 1・1/2 ◎醤油 大さじ1・1/2 ◎みりん 大さじ1/2

#### <作り方>

- ① 干しいたけは水に戻して、具は2cmのせん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油で玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 他の具を入れて軽く炒め、おからを加え、パラパラになるまで炒る。
- ④ だし汁、〔A〕の調味料を入れて、他の調味料がなくなるまで煮、最後にねぎを加える。

### 【みそ汁】

#### <材料・2人分>

◎薄揚げ 1/2枚 ◎ゴボウ 1/8本 ◎白ねぎ 1/8本 ◎もやし 1/4袋  
◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

#### <作り方>

- ① 薄揚げは、油抜きをし、1cm幅に切る。ゴボウはささがきに、白ネギは、斜め薄切りにする。もやしはさっと洗っておく。
- ② だし汁にゴボウを加えたら、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 白ネギともやし、薄揚げを加え、みそを溶き入れる。

### 【田作り】

#### <材料・2人分>

◎いりこ 120g ◎白ごま 大さじ2  
〔A〕◎水 1/3カップ ◎しょうゆ 1/3カップ ◎砂糖 大さじ4 ◎みりん 大さじ1

#### <作り方>

- ① いりこをフライパンでから煎りする。（からっとした状態）
- ② 〔A〕の材料を鍋に入れ、中火で煮たてる。
- ③ 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。
- ④ 火を止めていりこを加え、冷ましながら、しっかりと混ぜ、たれを絡めて、白ごまをふる。