



1 1 月 2 1 日

3 年 生



揚げぶりの野菜あんかけ みそ汁 ごはん

【揚げぶりの野菜あんかけ】

<材料・2人分>

◎ぶり 2切れ ◎みりん 小さじ2 ◎しょうゆ 小さじ2 ◎大根 1/5本 ◎にんじん 1/5本
◎椎茸 2枚 ◎油揚げ 1/2枚 ◎小ネギ 2本 ◎しょうが 20g ◎米粉 大さじ2 ◎油 大さじ1
〔A〕◎だし汁 200cc ◎みりん 大さじ1 ◎薄口しょうゆ 大さじ1 ◎塩 小さじ1/3

<作 り 方>

- ① ぶりは斜めに3~4等分のそぎ切りにする。みりん、しょうゆをまぶして混ぜ、15分漬ける。途中、裏返す。(保存袋に漬け込んでもOK)
- ② 大根、にんじんは太めの千六本、椎茸は斜めにそぎ切りして細切りにする。油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ③ わけぎは5mm幅のななめ薄切り(笹打ち)にする。しょうがはおろしておく。
- ④ ぶりの汁けをふき取り、米粉(分量外・もし分量を入れると大さじ3)を全面にたっぷりつける。
- ⑤ フライパン(24cm)に米油を入れて160℃に熱し、④のぶりをこんがり3分程度じっくりと揚げる。
- ⑥ 鍋に米油を入れて軽く熱し、②の大根、にんじん、椎茸、油揚げを入れてしんなりするまでいためる。
- ⑦ ⑥に〔A〕のだし汁、みりん、薄口しょうゆ、塩を加えて味を調え、わけぎを加えサッと火を通し、同量の水で溶いた水溶性米粉を少しずつ加えながらとろみをつける。
- ⑧ 器に⑤のぶりを盛りつけ、⑦の野菜あんをたっぷりとかけておろししょうがをあしらう。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豚肉 40g ◎じゃがいも 1/4個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8個 ◎もやし 1/4袋
◎ねぎ 適量 ◎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 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにし、豚肉、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌を溶き、ねぎを入れる。