



12月11日

2年生



豆腐のステーキきのこあん みそ汁 里芋ごはん

【豆腐のステーキきのこあん】

<材料・2人分>

◎木綿豆腐 1丁(400g) ◎塩・こしょう 適量 ◎小麦粉 大さじ2 ◎サラダ油 適量 ◎片栗粉 大さじ1/2

<きのこあん>

◎生椎茸 1枚 ◎舞茸 1/2パック ◎えのき茸 1/2袋 ◎豚肉(切り落とし) 50g

◎長ねぎ 1/8本 ◎ごま油 適量

<合わせ調味料>

◎塩 小さじ1/4 ◎しょうゆ 小さじ3/4 ◎オリーブオイル 小さじ1 ◎砂糖 小さじ1/4 ◎水 1/2カップ

<作り方>

- 豆腐は縦4等分ずつに切り、ペーパータオルにはさみ、上からまな板をのせてしばらくおき、しっかりと水きりする。
- 生椎茸は石づきをとり、薄切りにする。えのき茸は根元を切り落とし、長さを半分に切る。舞茸は食べやすい大きさに裂く。長ねぎはみじん切りにし、豚肉はざく切りにする。
- 合わせ調味料を混ぜる。
- 豆腐に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱して豆腐を並べ入れ、弱火で両面をこんがり焼いてとり出す。
- フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、きのこ類、長ねぎを加えて中火で炒める。ややしんなりしたら、合わせ調味料を加えて2~3分煮、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に豆腐ステーキを盛り、⑤のあんをかける。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/8個 ◎わかめ 適量 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- だし汁を取る。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- だし汁を火にかけ、玉ねぎを加え、煮えたらわかめを加え、味噌を溶き入れる。

【里芋ごはん】

<材料・5合分>

◎米 5合 ◎里芋 7~8個 ◎塩 小さじ2・1/2

<作り方>

- 里芋の皮をむいて、1.5~2cmに切る。
- 米は通常の水加減にする。切った里芋と塩を米に混ぜ込んで炊く。