



12月12日 3年生



肉がんものおろしポン酢（ポン酢醤油） みそ汁 ごはん

【肉がんものおろしポン酢】

<材料・2人分>

◎鶏ひき肉 100g ◎もめん豆腐 1/2丁 ◎ねぎ 1/6本 ◎人参 15g ◎しいたけ 1枚
◎いりごま 大さじ1/2 ◎片栗粉 大さじ1 ◎おろし大根 適量 ◎ポン酢 適量
〔A〕◎しょうが汁 小さじ1/2 ◎酒 小さじ1
〔B〕◎しょうゆ 小さじ1/2強 ◎塩 小さじ1/8 ◎卵 1/2個

<作り方>

- ① 豆腐はよく水気を切り、くずして布巾で水気を十分に切る。
- ② ねぎ、人参、しいたけは粗みじんにする。
- ③ 鶏ひき肉、豆腐、ねぎ、人参、しいたけ、〔A〕、〔B〕の調味料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ 8個に丸め、160度の油で4分間揚げる。
- ⑤ ポン酢に大根おろしを入れたものを添える。

【ポン酢醤油】

<材料>

◎橙、柚の汁 500cc ◎濃口醤油 750cc ◎みりん 300cc ◎昆布 25g
◎かつお節 25g

<作り方>

- ① 醤油、みりんを混ぜたものに昆布を入れてしばらく置く。
- ② 昆布は沸騰直前に火を止めて取り出す、鰹節を入れる。冷めてから柑橘や酢を加える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/4本 ◎大根 1/8本 ◎薄揚げ 1/2枚 ◎白ねぎ 1/4本
◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① たまねぎは薄切り、人参、大根はいちょう切り、白ネギは小口切りにする。
油抜きをした薄揚げは1cm幅に切る。
- ② だし汁に野菜を加えてわらかく煮、味噌を溶き、沸騰させないようにする。最後にねぎの青い部分を加える。