



1月22日

2年生



かき揚げ丼 ツナと炒り卵の酢の物 みそ汁

【かき揚げ丼】

＜材料・2人分＞

◎にんじん 1/3本 ◎ごぼう 1/4本 ◎たまねぎ 1/3個 ◎むきえび 40g ◎ご飯 2杯
◎大根おろし 適量 ◎しょうが 適量 ◎揚げ油 適量
【天ぷら粉】◎卵 1/2個 ◎冷水 適量 ◎薄力粉 1/2カップ
【つゆ】◎だし汁 大さじ5 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎みりん 大さじ1

＜作り方＞

- ① にんじんとごぼうは4～5cm長さの細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
にんじん、ごぼう、たまねぎ、むきえびを混ぜ合わせておく。
- ② 衣の卵を溶きほぐし、冷水を加えて1カップにしてから薄力粉を加え、軽くかき混ぜる。
- ③ ①に②を少しずつ加えて、箸でまとめ、170℃の油でカラッと薄く色づく程度に揚げる。
- ④ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ煮立て、つゆを作る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、かき揚げ、大根おろし、おろししょうがをのせ、つゆをかける。

【ツナと炒り卵の酢の物】

＜材料・2人分＞

◎きゅうり 1本 ◎塩 小さじ1/6 ◎乾燥わかめ 大さじ1/2強 ◎ツナ 1/4缶 (50g)
◎卵 1/2個 ◎サラダ油 適量
【A】◎酢 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ1 ◎塩 小さじ1/4 ◎いりごま 小さじ1/2

＜作り方＞

- ① きゅうりは薄切りにして、塩をまぶし、しんなりしたら水気を切っておく。わかめは戻し、ツナは油をきっておく。
- ② 卵は、炒り卵にする。
- ③ ①、②を【A】の調味料で和える。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎わかめ 小さじ1 ◎豆腐 1/4丁 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

＜作り方＞

- ① 豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。ねぎは小口切りにする。
- ② 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。