



2月25日

1年生



蕪のひき肉あん みそ汁 ごはん チーズサブレ

【蕪のひき肉あん】

＜材料・4人分＞

◎かぶ 3個 ◎ショウガ 1/2かけ ◎鶏ひき肉 100g ◎塩 適量 ◎片栗粉 適量
〔A〕◎水 1/2カップ ◎薄口醤油 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1 ◎和風だし 少々

＜作り方＞

- ① かぶは茎を2センチほど残して葉を落とし、縦半分に切って皮をむいて面取りをする。
- ② ショウガはせん切りにする。
- ③ 鍋に〔A〕の材料とショウガを入れ、煮立て、ひき肉を加えてほくしながらばらばらになるまで煮る。
- ④ 別鍋に①と③の煮汁だけを入れ、ひたひたに水を足して強火で煮る。
煮立ったら塩少々で調味し、弱火にしてやわらかく煮含める。
- ⑤ ④に③のひき肉を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、②を入れてひと煮する。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎わかめ 小さじ1 ◎木綿豆腐 1/4丁 ◎ねぎ 2本
◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

＜作り方＞

- ① わかめは水で戻しておく。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁が沸騰したら豆腐、わかめを加えて、みそを溶き入れる。椀に盛り、ねぎを散らす。

【チーズサブレ】

＜材料・2人分＞

◎チーズ（ピザ用） 40g ◎バター 40g ◎薄力粉 100g ◎砂糖 25g

＜作り方＞

- ① 耐熱容器に入れて、バターを溶かし、熱いうちにチーズを入れて泡立て器で素早くしっかり混ぜる。
- ② 砂糖も入れて、全部が滑らかにクリーム状になるように混ぜる。
（泡立て器の先でたたくようにしながら混ぜる）
- ③ 薄力粉を一度に入れて、ゴムべらで切るように混ぜ合わせる。
一塊になったら、棒状にして整えてラップに包み、冷凍庫で30分以上寝かせる。
- ④ 5mmくらいにカットして170℃で13分くらい焼く。