３月１８日　１年生

親子丼　きゅうりの酢の物　みそ汁　アップルパイ

【親子丼】
＜材料・２人分＞
◎ご飯　◎鶏もも肉　120ｇ　◎たまねぎ　1/2個　◎三つ葉　4本　◎卵　3個
〔A〕◎だし　110cc　◎しょうゆ　大さじ2　◎みりん　大さじ2

＜作　り　方＞
① 鶏肉は小さめのそぎぎり，たまねぎは3～4mmの薄切りにする。三つ葉は2～3ｃｍのザク切りにする。
② 鍋に〔A〕を入れて鍋にかけ，①の鶏肉とたまねぎを全体に散らすように入れる。
③ 中火で鶏肉を裏返しながら煮て鶏肉に火を通し，溶きほぐした卵の半量を鍋の中央から円を描くように流し入れる。卵に火が通ってきたら、残りの卵を入れる。
④ ③に三つ葉をちらし，ふたをしてさっと煮て，卵が半熟状になったら火を止める。
⑤ どんぶりにご飯をよそい，④をのせる。

【きゅうりの酢の物】
＜材料・２人分＞
◎キュウリ　2/3本　◎わかめ　大さじ1・1/3
〔A〕◎塩　少々　◎酢　大さじ1　◎砂糖　小さじ2　◎醤油　小さじ1

＜作　り　方＞
① わかめを水につけてもどす。
② きゅうりを輪切りにして、塩をふりかける。
③ 〔A〕の酢、砂糖、塩、醤油をよくまぜて、砂糖と塩を溶かす。
④ わかめ、きゅうりは水をよくしぼって、③と和える。

【みそ汁】
＜材料・２人分＞
◎玉ねぎ　1/4個　◎薄揚げ　1枚　◎わかめ　小さじ1　◎ねぎ　適量　◎だし汁　300cc　◎みそ　適量

＜作　り　方＞
① 玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。わかめは水で戻しておく。
② 薄揚げは油抜きして、短冊切りにする。
③ だし汁で薄揚げと玉ねぎを煮る。火が通ったら、わかめ、ねぎを加え、みそを溶き入れる。

【アップルパイ】
＜材料・２人分＞
◎冷凍パイシート　３枚　◎バター　１円玉大を5～6かけ　◎パン粉　大さじ2
〔A〕◎りんご　大１個　◎砂糖　大さじ4　◎パン粉　大さじ2　◎シナモン　小さじ1

＜作　り　方＞
① 冷凍パイシートは芯が残るくらいまで解凍しておく。オーブンは２００℃に予熱。りんごは皮を剥いて８等分にして芯を取り厚さ５mmの薄切りにする。ボールに〔A〕を入れよく混ぜ合わせる。
② パイシートは正方形の４等分にし、麺棒で伸ばす。フォークで穴をあけ、パン粉をまんべんなく振りかけておく。その上に合わせたＡを乗せる。バターを所々に置く。
③ 二つ折りにし、パイシートの端を２枚一緒にフォークでしっかり押さえる。パイシートの上に包丁で数箇所切り込みを入れるかフォークでプツプツ刺し、卵液を塗る。
④ ２００℃のオーブンで２５分～３０分。いい焼き色がついたら出来上がり。