



5月20日 1年生



筍ごはん 厚揚げと切り干し大根の炒め煮 みそ汁

【筍ご飯】

<材料・4合～5合分>

◎米 4～5合 ◎筍 1本 ◎油揚げ 2枚
 [A] ◎だし汁 適量 ◎酒 大さじ1
 [B] ◎だし汁 2カップ ◎酒 大さじ3 ◎みりん 大さじ2 ◎薄口醤油 大さじ2 ◎塩 小さじ1/4

＜作り方＞

- ① 筍は3mmの厚さに切る。
- ② 油揚げは油抜きをし、半分に切ったあと細切りにする。
- ③ 鍋に[B]を入れて火にかけ、煮立ったら筍と油揚げを加える。
再び煮立ったら火を弱め中火で5～6分ほど煮て味を含ませ、具と煮汁を分ける。
- ④ 炊飯器に米を入れる。③の煮汁、[A]の酒を加えて5合分になるようだし汁を入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上げた直後に③の具を入れ、さっくり混ぜ合わせて数分間蒸らす。

【厚揚げと切り干し大根の炒め煮】

<材料・2人分>

◎厚揚げ 1/2丁 ◎切り干し大根 15g ◎バター 大さじ1弱 ◎にんにく 1/2かけ ◎ねぎ 適宜
 [A] ◎カレー粉 大さじ1/6 ◎ケチャップ 大さじ1・1/2 ◎水 1/2カップ
 ◎コンソメの素 小さじ1弱 ◎ローリエ 適量

＜作り方＞

- ① 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気をきって食べやすく切る。
- ② 厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、切り干し大根、厚揚げを炒める。全体にバターがまわったら[A]を注ぎ入れ、煮立ったら弱火にして汁気がなくなるまで煮る。小口切りにしたねぎをちらす。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎わかめ 小さじ1 ◎味噌 10～12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

＜作り方＞

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2～3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。わかめは水で戻しておく。
- ④だし汁に玉ねぎを入れ、軟らかくなったらわかめを加える。味噌を溶き、沸騰させないようにする。