



5月21日

2年生



## 鯷の南蛮漬け れんこんのきんぴら みそ汁 ごはん

### 【鯷の南蛮漬け】

#### <材料・2人分>

◎鯷 6尾 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/6本 ◎ピーマン 1/2枚 ◎しょうゆ 大さじ2  
 [A] ◎酒 大さじ2 ◎しょうが 10g  
 [B] ◎だし汁 100cc ◎酢 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎砂糖 大さじ2  
 ◎片栗粉 適量 ◎いりごま 適量

#### <作り方>

- ① 鯷は、ぜいご、背びれ、胸びれ、内臓、頭を取り除き、きれいに洗い、水気を拭き取る。  
[A]に10分ほど漬け、その後、水気を拭き、片栗粉をまぶす。(腹の中も)
- ② 野菜は千切りにする。
- ③ ①の鯷を160~170℃の油で揚げ、最後は温度を上げ、カラッと揚げる。
- ④ パットに野菜、鯷、野菜と置き、鍋で一煮立ちした[B]の調味料を上からかけ、鯷をなじませる。
- ⑤ 器に盛り、上からいりごまを振りかける。

### 【れんこんのきんぴら】

#### <材料・2人分>

◎れんこん 80g ◎赤とうがらし 1/2本 ◎白ごま 適宜 ◎ごま油 適宜  
 ◎和風だしの素 小さじ1  
 [A] ◎酒 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/2

#### <作り方>

- ① れんこんは皮剥き、縦に1/4に切り、薄切りし、薄い酢水につける。水を一度取り替えて水切りする。
- ② フライパンにごま油を入れ、赤とうがらしを入れ少し炒め、強火で蓮根を炒め、顆粒和風ダシと調味料を入れ水分が無くなるまで煮る。
- ③ 器に盛り付け、白ごまを振る。

### 【みそ汁】

#### <材料・2人分>

◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 小さじ1 ◎ねぎ 適量  
 ◎みそ 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

#### <作り方>

- ① 豆腐は1.5cmの角切り、ねぎは小口切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。最後にねぎを加える。