



6月5日 3年生



## きんぴらごぼう 具沢山みそ汁 雑穀おにぎり (梅おにかか)

### 【きんぴらごぼう】

#### <材料・2人分>

- ◎ごぼう 1/4本 ◎人参 1/4本 ◎しらたき 1/4袋 ◎赤唐辛子 1/4本 ◎白ごま 適量  
◎ごま油 適量  
〔A〕 ◎酒 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2  
◎和風だし 小さじ1/2

#### <作り方>

- ① 人参、ごぼうは細切りにし、ごぼうは酢水につけておく。  
しらたきは食べやすい長さに切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- 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、ごぼう、人参、しらたきを加えて炒める。  
〔A〕の調味料を入れ水分が無くなるまで煮て、白ごまを振る。

### 【みそ汁】

#### <材料・2人分>

- ◎厚揚げ 1/2丁 ◎人参 1/8本 ◎大根 1/8本 ◎もやし 1/4袋 ◎玉ねぎ 1/2本  
◎青ねぎ 適量 ◎みそ 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 大根、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に③を入れ、やわらかくになったら味噌をとぎ、沸騰させないようにする。