



6月25日 2年生



鯧の塩焼き ほうれん草とひじきのサラダ みそ汁 雑穀おにぎり

【ほうれん草とひじきのサラダ】

<材料・2人分>

◎ほうれん草 1/2束 ◎ひじき 6g ◎ツナ 1/2缶 ◎コーン 大さじ2
◎マヨネーズ 大さじ1・1/2~2 ◎醤油 小さじ1/2 ◎すりごま 小さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/4

<作り方>

- ① ほうれん草は茹で、ひじきは水で戻しておく。ツナ、コーンは缶汁をきっておく。
- ② 調味料を混ぜ、①と和える。

【鯧の塩焼き】

<材料・2人分>

◎鯧 2尾 ◎塩 適量 ◎大根 適量 ◎醤油 適量

<作り方>

- ① アジは尾から頭に向かってウロコを取る。盛りつけた時裏になる側（頭を右、腹を手前）からエラを取り、尾の付け根にある固いウロコ状のゼイゴを尾側から頭に向かって削ぎ取る。裏側の腹に4cm位の切り込みを入れてワタを出し、きれいに洗う。火が通りやすいように、背びれの向こう面に切り込みを入れる。表側の身の厚い部分に飾り包丁を入れる。
- ② アジに化粧塩（尾びれ、背びれ、腹びれに塩をたっぷりつける）をし、振り塩（手に塩を持ち、魚から20cm位の高さで指の間から塩を振り落とす）をする。（化粧塩はきれいだけでなく、ヒレが焦げるのを防ぐ役目）
- ③ 220℃に予熱したオーブンで20~25分焼く。
- ④ 器に盛り、大根おろしを添える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎厚揚げ 1/2丁 ◎ごぼう 1/6本 ◎人参 1/8本 ◎大根 1/8本 ◎もやし 1/4袋
◎ねぎ 1/4本 ◎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、ごぼうはささがき、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、やわらかくなったら味噌をとぎ、沸騰させないようにする。