

# 1月31日3年生

鶏のちり蒸し  
大豆の五目煮  
味噌汁、ごはん



## 【鶏のちり蒸し】

<材料・6人分>

◎鶏肉【胸】 400g ◎玉ねぎ 2個 ◎しめじ 1パック ◎酒 大1  
[吸い地] だし 1カップ ◎塩 小1/3 ◎しょうゆ 小1/3 ◎もみじおろし 適量  
◎刻みアサツキ 適量 ◎ポン酢 適量 ◎三つ葉のお浸し 1束分

<作り方>

- ① 鶏の胸肉は皮を取り、一口大のそぎ切りにして、軽くたたいて筋切りし、うす塩を振る。
- ② 玉ねぎは5mmくらいの厚さの輪切りにする。
- ③ しめじは石づきをとってほぐし、吸い地で煮る。
- ④ 角パットか洋皿に、玉ねぎと鶏肉を交互に重ね（6個作る）酒を振りかける。
- ⑤ 蒸気が上がった蒸し器にいれ、中火で10分ほど蒸し、鶏肉に火が通ったら器に盛る。
- ⑥ しめじ、みつばのおひたしをあしらひ、薬味・ポン酢でいただく。

## 【大豆の五目煮】

<材料・6人分>

◎大豆 70g ◎ごぼう 1/4本 ◎にんじん 1/2本 ◎こんにゃく 1/2枚  
◎和風だし 少々 ◎酢 適量 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎昆布 10cm1枚  
◎昆布の戻し汁 1カップ ◎砂糖 大さじ1 ◎みりん 大さじ2

<作り方>

- ① 昆布は戻し、1cm角にする。にんじん、ごぼうも1cm角にする。ごぼうは酢水にさらす。こんにゃくは下茹でし、1cm角に切る。
- ② 大豆に、①の材料を入れて、こんにゃくの戻し汁、和風だして煮る。砂糖、みりんを加えて2〜3分煮て、しょうゆを入れて弱火で煮る。

## 【味噌汁】

<材料・2人分>

◎ワカメ 適量 ◎だし汁 300cc ◎うす揚げ 1/2枚 ◎味噌 適量

<作り方>

- ① 油抜きしたうす揚げを短冊に切り、ワカメは水で戻しておく。
- ② だし汁を煮立たせ、うす揚げを入れ、火を止めてからワカメ、味噌を加える。