



10月14日

1年生



ひじきご飯 れんこんのきんぴら みそ汁

【ひじきご飯】

<材料・3合分>

◎ご飯 3合 ◎乾燥ひじき 10g ◎ツナ缶(小) 1缶 ◎人参 20g ◎絹さや 6枚
〔A〕◎しょうゆ 大さじ1・1/2 ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1/2 ◎塩 小さじ1/4
◎水 1/2カップ

<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、2~3cmの長さに切る。ツナ缶は汁をきっておく。
人参は3cmの長さの細切りにする。
- ② 絹さやは茹でて、斜めに細く切る。
- ③ 鍋に〔A〕の調味料とひじき、人参を入れて、中火で煮る。汁気がなくなってきたらツナを加える。
- ④ 温かいご飯に③と絹さやを加えて混ぜる。

【れんこんのきんぴら】

<材料・3人分>

◎れんこん 150g ◎酢 適量 ◎たかの爪 1/2本 ◎ごま油 大さじ1
〔A〕◎酒 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ1 ◎みりん 大さじ1/2

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて、半月またはいちょう切りの薄切りにし、酢水にさらしておく。
たかの爪は種を取り、輪切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、たかの爪と水けをきったれんこんを炒める。
- ③ 〔A〕を加えて調味し、味をからめるように炒める。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 適量 ◎もやし 1/4袋 ◎ねぎ 適量 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

<作り方>

- ① もやしはさっと洗いき水をきっておく。わかめは水で戻しておく。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁にもやしを入れ、やわらかくなったら、わかめを加える。みそを溶き入れ、ねぎを加える。