



10月29日

2年生



小松菜の煮浸し みそ汁 雑穀おにぎり 昆布の佃煮

【小松菜の煮浸し】

＜材料・2人分＞

◎小松菜 1/2束 ◎丸天 1枚 ◎サラダ油
◎だし汁 160cc ◎みりん 大さじ1 ◎醤油 大さじ1弱 ◎塩 少々

＜作り方＞

- ① 鍋に水と〔A〕としょうがの薄切りを入れて煮立て、切れ目を入れた魚を入れ、煮汁をかけながら煮る。
- ② 煮汁が煮詰まったら、器に盛り、茹でた絹さやを添える。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎豚肉 40g ◎じゃがいも 1/4個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8個 ◎もやし 1/4袋
◎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 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにし、豚肉、じゃがいも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。

【昆布の佃煮】

＜材料・2人分＞

◎昆布 150g ◎水 600cc ◎酢 60cc
◎砂糖 大さじ3 ◎醤油 大さじ3 ◎みりん 大さじ3 ◎ごま 大さじ1・1/2

＜作り方＞

- ① 昆布は細切りにする。
- ② 鍋に昆布、水、酢をいれて強火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをとりながら煮る。
- ③ 5分くらい煮たら砂糖、醤油、みりんを入れる。
- ④ 焦がさないように、煮汁が無くなる程度まで煮つめて、ごまを加える。
※お好みで鰹節・鷹の爪などを混ぜても良い。