



11月4日 1年生



鶏肉と里芋の煮物 春雨ときゅうりのサラダ みそ汁 ごはん

【鶏肉と里芋の煮物】

<材料・2人分>

◎手羽元 6本

〔A〕◎酒 大さじ1/2 ◎しょうが 1/2かけ

◎里芋 150g ◎塩 大さじ1/2

〔B〕◎みりん 大さじ1 ◎醤油 大さじ1 ◎和風だし 小さじ1/2 ◎水 3/4カップ ◎酒 大さじ1

<作り方>

- ① 〔A〕のしょうがはすりおろす。手羽元に〔A〕をすり込んで下味をつけておく。
- ② 里芋は皮をむいて半分に切り、分量の塩でもんで、よく水洗いする。
- ③ 鍋に〔B〕の材料を入れてよく混ぜ、①・②をいれて中火にかける。  
煮立ったらアクを取って弱火にし、落とし蓋をして20分ほど煮込む。
- ④ 里芋に火が通り、全体がべっこう色に煮えたら火を止め、器に盛って、かいわれを添える。

【春雨ときゅうりのサラダ】

<材料・2人分>

◎ロースハム 2枚 ◎わかめ 3g ◎春雨 20g ◎きゅうり 1/2本 ◎白ごま 適量

〔A〕◎酢 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 小さじ2/3 ◎ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① ロースハムは短冊切り、きゅうりは千切りにする。わかめは水で戻しておく。
- ② 春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ③ 〔A〕のドレッシングを作り、①、②の材料と和え、白ごまを加える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 小さじ1 ◎豆腐 1/4丁 ◎ねぎ 2本 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① わかめは水で戻しておく。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁が沸騰したら豆腐、わかめ、ねぎを加えて、みそを溶き入れる。