



11月13日

3年生



カレイのステーキ きのことほうれん草のお浸し みそチャウダー ごはん

## 【カレイのステーキ】

&lt;材料・2人分&gt;

◎カレイ 400g ◎大根おろし 150g ◎しょうが 20g ◎小麦粉 適量 ◎サラダ油 大さじ1  
 【つけ汁】◎しょうゆ 大さじ3 ◎みりん 大さじ3 ◎酒 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1 ◎にんにく 1かけ

&lt;作り方&gt;

- ① カレイは皮に3mm間隔の切り目を入れ、4等分にそぎ切りにする。  
【つけ汁】の材料をボウルに混ぜ、カレイを浸して10分間おく。
- ② カレイの汁けをきり、小麦粉を薄くまぶす。【つけ汁】はとっておく。  
フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、カレイの皮を下にして立たせるようにし、中火で焼く。
- ③ 皮に焼き色がいたら、盛り付けるときに表になる面を下にして焼く。焼き色がいたら裏返し、こんがり焼き色をつける。
- ④ フライパンをいったん火から下ろし、ぬれ布巾の上に置いて粗熱を取る。  
再び火にかけて【つけ汁】を加え、弱めの中火で1~2分間からめながら煮る。
- ⑤ カレイを器に盛り、残った煮汁を少し煮詰める。とろみがついたら、カレイにかける。  
大根おろしの汁けを絞ってのせ、しょうが、にんにくを添える。

## 【きのこほうれん草のおひたし】

&lt;材料・2人分&gt;

◎ほうれん草 1/4袋 ◎しめじ 1/4袋  
 【A】◎醤油 大さじ1/4 ◎砂糖 大さじ1/8 ◎酢 大さじ1/8 ◎みりん 大さじ1/8 ◎かつお節 1g

&lt;作り方&gt;

- ① ほうれん草は食べやすい長さに切り、塩ゆでして冷水に取り水気をしっかり絞ります。
- ② しめじは石突をとって小房に分け、サラダ油を薄く引いたフライパンで焼き目を付けてしんなりさせます。
- ③ 大きめのボウルに【A】の調味料を入れよく混ぜ合わせたら、ほうれん草としめじも加えてよく和えれば完成。

## 【みそチャウダー】

&lt;材料・2人分&gt;

◎シーフードミックス 70g ◎玉ねぎ 1/4本 ◎じゃがいも 1/4個 ◎人参 1/8本  
 ◎ブロッコリー 1/8本 ◎だし汁 200cc ◎豆乳 150cc ◎みそ 大さじ2

&lt;作り方&gt;

- ① じゃがいも、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、人参、玉ねぎ、じゃがいもを順に炒める。野菜がしんなりしたらシーフードミックスを加え、だしを入れる。
- ③ 鍋のだしが沸騰し、具が柔らかくなったら、ブロッコリーを加え、豆乳を加える。
- ④ 沸騰するまで煮て、みそを溶き入れる。