



11月20日

3年



油揚げとれんこんの煮物 具沢山みそ汁 雑穀おにぎり

【油揚げとれんこんの煮物】

<材料・2人分>

◎油揚げ 1枚 ◎れんこん 中1個 ◎しめじ 1/3株 ◎こんにゃく 1/3枚
◎砂糖 小さじ2 ◎めんつゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎水 50cc

<作り方>

- ① それぞれの材料を一口サイズに切り揃える。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、れんこん→こんにゃく→しめじの順に入れていく。
- ③ ②を2~3分中火で炒めたら砂糖、めんつゆ、みりんを入れ、3分ほど煮る。
- ④ 最後に油揚げを入れ、2~3分煮る。

【具沢山みそ汁】

<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
◎ねぎ 適量 ◎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。ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌を溶き、ねぎを入れる。