



12月17日

2年生



かぼちゃご飯 きのこのかき揚げ 大根のみそ汁

【かぼちゃご飯】

<材料・3合分>

◎米 3合 ◎かぼちゃ 400g ◎人参 100g ◎さつまいも 180g ◎豚肉 200g ◎切干大根 10g
〔A〕◎塩 小さじ1/2 ◎醤油 大さじ1 ◎オリーブ油 大さじ1/2
〔B〕◎だし(いりこ、昆布、かつお節、干し椎茸) 600cc
〔C〕◎酒 大さじ1・1/2 ◎塩 小さじ1 ◎醤油 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1/2

<作り方>

- ◎調味料〔A〕を加えて、ご飯を炊く。
- かぼちゃ、さつまいもは皮をむかず2cmの角切りにする。人参も皮をむかず、厚さ5mmのいちよう切りにする。
- 〔B〕のだし汁と〔C〕の調味料で具材をやわらかくなるまで煮て、炊きあがったご飯と混ぜる。

【きのこのかき揚げ】

<材料・2人分>

◎しいたけ 40g ◎しめじ 40g ◎えのきだけ 40g ◎まいたけ 40g ◎揚げ油 ◎塩
〔A〕◎小麦粉 大さじ4 ◎溶き卵 1/2個 ◎水 100cc

<作り方>

- しいたけは薄切り、えのきだけは半分の長さに切っておく。しめじとまいたけは食べやすい大きさにほぐしておく。
- 〔A〕で衣を作り、①を加えてさっくりと混ぜる。
- 揚げ油を170℃に熱し、②を玉じゃくし1杯ずつ静かに落とし入れる。
- 衣の表面が固まってきたら裏返し、全体が薄いきつね色になるまでカラッと揚げる。

【大根のみそ汁】

<材料・2人分>

◎大根 1/6本 ◎厚揚げ 1/2丁 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- 大根は短冊切り、ねぎは小口切りにする。厚揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- だし汁に大根、厚揚げを入れてやわらかく煮、ねぎを入れる。味噌を溶き、沸騰させないようにする。