



1月27日 1年生



蕪のひき肉あん みそ汁 ごはん チョコチップクッキー

【蕪のひき肉あん】

＜材料・2人分＞

◎蕪 2個 ◎ショウガ 1/2かけ ◎鶏ひき肉 100g ◎塩 適量 ◎片栗粉 適量
〔A〕◎水 1/2カップ ◎薄口醤油 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1 ◎和風だし 少々

＜作り方＞

- ① 蕪は茎を2センチほど残して葉を落とし、縦半分に切って皮をむいて面取りをする。
- ② ショウガはせん切りにする。
- ③ 鍋に〔A〕の材料とショウガを入れ、煮立て、ひき肉を加えてほぐしながらばらばらになるまで煮る。
- ④ 別鍋に①と③の煮汁だけを入れ、ひたひたに水を足して強火で煮る。
煮立ったら塩少々で調味し、弱火にしてやわらかく煮含める。
- ⑤ ④に③のひき肉を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、②を入れてひと煮する。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎わかめ 小さじ1 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ねぎ 2本 ◎卵 1個 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

＜作り方＞

- ① わかめは水で戻しておく。玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁に玉ねぎを入れ、やわらかくなったら、わかめ、溶き卵を加える。みそを溶き入れ、ねぎを加える。

【チョコチップクッキー】

＜材料・20個分＞

◎薄力粉 150g ◎バター 80g ◎卵 1個分 ◎砂糖 50g ◎チョコチップ 40g

＜作り方＞

- ① 常温のバターを泡立て器でクリーム状にし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵黄を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加える。時々ゴムべらを押しつけるようにしながら混ぜるとまとまりやすい。
- ③ チョコチップを加え、一口サイズに丸めて平らにして、天板に並べる。
- ④ 170℃のオーブンで13～15分焼く。