



2月12日

3年生



もやしの焼き肉 肉団子のスープ ごはん

【もやしの焼き肉】

＜材料・2人分＞

◎豆もやし 1/2袋 ◎豚バラ肉 6枚 ◎塩・黒コショウ 少々 ◎小麦粉 少々 ◎ごま油 少々 ◎サニーレタス 適宜
《たれ》◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎酒 大さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎白ごま 大さじ1/2
◎粉唐辛子 大さじ1/2 ◎白ねぎ 3cm分 ◎にんにく 1片分 ◎しょうが 1片分

＜作り方＞

- ① 白ねぎはみじん切り、にんにく、生姜はすり下ろしておく。
- ② 豚バラ肉に軽く塩、黒コショウをして下味をつける。
- ③ 豚バラ肉に豆もやしをのせ少し強めに斜めにすらしながら巻く。
- ④ 巻いた豚バラ肉に小麦粉をまぶす。
- ⑤ たれの材料を入れて混ぜておく。
- ⑥ フライパンにごま油をひいて巻いた豚バラ肉を巻終わりを下にして焼く。
- ⑦ こんがり焼き色がついたらペーパータオルで脂を拭く。
- ⑧ たれを加えて全体に絡めれば出来上がり。
- ⑨ サニーレタス・フリルレタス・青じそなどで巻いていただく。

【肉団子のスープ】

＜材料・2人分＞

◎じゃがいも 1個 ◎にんじん 1/2本 ◎たまねぎ 1/4個◎水 カップ1 ◎コンソメ 大さじ1/2
◎サラダ油 大さじ1/2 ◎牛乳 カップ1/2 ◎塩・コショウ 各少々 ◎バター 大さじ1/2 ◎小麦粉 大さじ1/2
《肉団子》◎豚ひき肉 50g ◎パセリ 1/8本 ◎塩 小さじ1/8

＜作り方＞

- ① ジャがいもは皮をむき、1.5cm角に切る。にんじんは皮をむき、1cm角に切る。たまねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、じゃがいも、にんじん、たまねぎを炒める。
じゃがいもの周りが透き通ってきたら水を加え、コンソメを加える。
- ③ 煮立ったら弱火にして約5分間、フタをして野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 肉団子用のパセリは、堅い軸を除いて細かく刻む。
ボウルに豚肉を入れ、塩、コショウを加えて粘りが出るまで混ぜ、パセリを加えて混ぜる。
- ⑤ 肉団子を小さめのスプーンですくい、同じ大きさのスプーンを使って楕円形に整えながら、鍋に落とし入れる。
アクが出てきたら取り除き、牛乳を加えて約3～5分間煮る。
- ⑥ 常温に戻したバターに小麦粉を加えてよく混ぜ、プールマニエを作る。
- ⑦ 鍋にプールマニエを加えてとろみをつけ、塩・コショウで味をととのえたら完成です。