



2月18日 2年生



## 鮭のねぎ味噌ホイル焼き けんちん汁 ごはん

### 【鮭のねぎ味噌ホイル焼き】

#### <材料・2人分>

◎白身魚 2切れ ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8本 ◎しめじ 1/2袋◎ねぎ(刻み) 大さじ2  
◎酒 大さじ2  
〔A〕◎白みそ 30g ◎砂糖 大さじ1/2 ◎みりん 小さじ1

#### <作り方>

- ① 玉ねぎは縦薄切りにして、人参は皮をむき、千切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、しんなりするまで炒める。
- ② しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- ③ 耐熱容器にAを混ぜてラップをかけ、電子レンジ(600W)で30~40秒加熱して、刻みねぎを混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルに炒めた玉ねぎ、人参を広げ、その上に鮭を置く。さらにしめじ、③のねぎ味噌をのせて酒ををかけ、ふんわり包み込む。
- ⑤ 250℃に予熱しておいたオーブンで15~20分蒸し焼きにする。

### 【けんちん汁】

#### <材料・2人分>

◎木綿豆腐 1/4丁 ◎大根 1/8本 ◎にんじん 1/4本 ◎ごぼう 1/8本 ◎こんにゃく 1/4枚  
◎青ねぎ小口切り 適量 ◎ごま油 小さじ1  
〔A〕◎水 300ml ◎和風だし 小さじ2/3  
〔B〕◎薄口醤油 小さじ1/2 ◎みりん 小さじ1/2 ◎塩 小さじ1/3

#### <作り方>

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、水きりをする。大根、にんじんは3~4mm幅のちょう切りにする。ごぼうはさがきにし、酢水にさらして水気をきる。こんにゃくはスプーンでちぎる。
- ② 鍋にごま油を熱し、豆腐以外の材料を入れて油が回るまで炒める。
- ③ 〔A〕を加え、煮立ったらアクを取り、フタをして火が通るまで10分ほど煮る。豆腐をひと口大にちぎり入れ、〔B〕を加えてひと煮する。
- ④ 椀に盛り、青ねぎを散らす。