



2月24日 1年生



ぶり大根 出し巻き卵 みそ汁 ごはん

【ぶり大根】

<材料・2人分>

◎ぶりのあら 250g ◎生姜 1/8かけ ◎大根 1/4本 ◎砂糖 大さじ1 ◎酒 大さじ1
◎みりん 大さじ2 ◎醤油 大さじ2 ◎水 200cc

<作り方>

- ① ぶりのあらを大切りにしさっと霜降りし、氷水にとってその後冷水でよく洗う。
- ② 大根は厚めに皮をむき、1.5cmの輪切りにし、米のとぎ汁で10分ゆで、隠し包丁を入れておく。
- ③ 調味料と生姜の薄切りを煮立て、大根とぶりを中火で煮る。
- ④ 煮立ったら中火にし、落とし蓋をして20分程煮る。
- ⑤ 大根に竹串を刺してスーッと通るくらいになったら、火を止めてそのままおき、冷ましながら味を含ませる。
- ⑥ 落とし蓋をとって強火にかけ、煮汁を全体的にかけながら煮詰める。
少量の醤油とみりんを加えて仕上げ、針生姜と一緒に器に盛り合わせる。

【出し巻き卵】

<材料・1巻分>

◎卵 3個 ◎大根おろし 適量 ◎だし汁 大さじ3 ◎薄口しょうゆ 小さじ1 ◎砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① 卵に調味料を入れ、白身を切るように軽く混ぜる。
- ② 卵焼き用のフライパンを熱し、油をひいてペーパータオルで余分な油を拭き取る。卵液の1/3を流し入れる。
- ③ 表面の気泡を菜箸でつぶしながら、程よく火を通し、卵を向こう側から2回巻き込む。このときあいたフライパンの上部に再度油をひく。手前にあった卵を向こう側に寄せ、手前にも油をひく。
- ④ 残りの卵液の1/2を、上部にある卵焼きの下にも卵液が入るように卵焼きを持ち上げながら流し入れ、同じように焼く。
- ⑤ 程よく火が通ったら再度卵を向こう側から巻き込み、残りの卵液も同じように繰り返し焼く。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎もやし 1/2個 ◎ねぎ 適量 ◎薄揚げ 1/2枚 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① 薄揚げは油抜きしておく。ネギは小口切りに、もやしは洗っておく。
- ② だし汁を沸騰させ、もやし、薄揚げを加え、みそを溶き入れる。最後にネギを散らす。