



4月22日

1年生



つわの煮物 具沢山みそ汁 雑穀おにぎり (たくあん)

【つわの煮物】

<材料・2人分>

◎つわ 80g ◎油揚げ 1/2枚 ◎だし汁 80cc
◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1/2 ◎酒 大さじ1/2

<作り方>

- ① つわは5cmくらいの長さに切る。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ② ①を油で炒め、軽く火が通ったら、だし汁、調味料を加え煮る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豚肉 40g ◎じゃがいも 1/4個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8個
◎みそ 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにし、豚肉、じゃがいも、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌をとき、沸騰させないようにする。