



5月7日 3年生



ひじきの煮物 具沢山豆乳みそ汁 雑穀おにぎり

【ひじきの煮物】

<材料・2人分>

◎ひじき 5g ◎鶏モモ肉 100g ◎にんじん 小1/4本 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎油揚げ 1/2枚
◎枝豆 適量 ◎だし 1カップ ◎醤油 大さじ2 ◎日本酒 大さじ1 ◎ゴマ油 大さじ1

<作り方>

- ① 鶏モモ肉は1.5~2cmの角切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
油揚げは、油抜きをして、細切りにしておく。
- ② 鶏モモ肉を色が変わるまで炒めた後で玉ねぎ、にんじんを炒める。
ある程度炒めたら、次にひじきを炒め、油揚げを入れる。酒、醤油を加えて一混ぜしたら出し汁を加える。
- ③ 出汁を入れてから蓋をして3~5分。その後蓋をとって10分程度やや強火の中火で煮詰める。
具を箸でさっと寄せて、鍋肌が暫く見えている状態になったら火を止める。
- ④ 彩りに、塩湯でした枝豆を加える。

【具沢山豆乳みそ汁】

<材料・2人分>

◎豚肉 70g ◎こんにゃく 1/4 ◎ごぼう 1/4本 ◎大根 5g ◎人参 2g
◎白ネギ 1/4本 ◎椎茸 1/2個 ◎いりだし 200cc ◎豆乳 150cc ◎みそ 大さじ2

<作り方>

- ① こんにゃくはさっとゆでアク抜きし、一口大にちぎる。ごぼうは皮を剥き、斜め薄切りにして水にさらしておく。
- ② 大根、人参はいちょう切り、ネギは斜め薄切り、椎茸を薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にサラダ油(分量外)を熱し、大根、人参、ネギ、水切りしたごぼう、こんにゃく、豚肉、椎茸を順に炒める。
(火は中火)
- ④ 豚肉の色が変わって野菜がしんなりしたらいりだしを入れる。
- ⑤ 鍋のだしが沸騰し、具が柔らかくなったら、豆乳の半量とみそをボウルに入れて溶かし、鍋に入れ、残り半量の豆乳でボウルの底に溶け残ったみそを溶かし、鍋に入れる。
- ⑥ クツクツと沸騰するまで煮て、味見して足らなければ味噌を足す。
(豆乳を入れて煮たら火は最弱火にしてあまり目を離さないように。ふきこぼれて分離します)