５月１２日　１年生

グリーンピースご飯　豚汁　ほうれん草のお浸し

【グリーンピースご飯】

＜材料・3合分＞

◎米　3合　　◎ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ　180g　　◎酒　大さじ2

〔A〕◎水　700cc　　◎塩　大さじ1　　◎だし昆布　15cm角１枚

＜作　り　方＞

① 〔A〕の水に昆布を入れて、火にかけ沸騰直前に昆布は取り出す。塩を加えて、グリーンピースを5分間茹で、茹で汁につけたまま冷ます。茹で汁は、炊飯用に使うのでとっておく。

② 米を炊飯器にセットし、①の茹で汁、酒を加えて炊飯する。

③ 炊き上げた直後に豆を入れ、ざっくり混ぜ合わせて数分間蒸らす。

【豚汁】

＜材料・２人分＞

◎豚肉　40ｇ　　◎ごぼう　30ｇ　　◎人参　30ｇ　　◎大根　40ｇ　　◎もやし　1/4袋

◎ねぎ　5ｃｍ　　◎味噌　大3　　◎しょうが　適量　　◎水　300ｃｃ

＜作　り　方＞

① 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、酢水にさらす。ねぎは小口切りにする。
豚肉は小さめ一口大に切る。しょうがは千切りにする。

② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがと豚肉を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。
水を入れ、残りの材料を全部入れてアクをすくいながら柔らかくなるまで煮込み、みそを溶き入れる。

【ほうれん草のお浸し】

＜材料・２人分＞

◎ほうれん草　1/2束　　◎塩　少々

〔A〕◎だし汁　大さじ1・1/2　　◎しょうゆ　小さじ1　　◎みりん　小さじ1/3　　◎削り節　適量

＜作　り　方＞

① 〔A〕のだし汁、調味料を入れ、一煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。

② 鍋に水を入れ、火にかけ沸騰させ、塩を少々入れる。
ほうれん草を水で良く洗い、鍋に根の方から入れ、茹で上がったら冷水に入れて冷ます。

③ 水を良くしぼり適当な長さに切り、器に盛りだし汁をかけ、かつお節をかける。