



5月14日

3年生



筍のあごだし煮 若竹汁 ごはん チーズクッキー

【筍のあごだし煮】

＜材料・2人分＞

◎がんとどき 1個 ◎じゃがいも 1個 ◎人参 1/6本 ◎こんにゃく 1/6枚 ◎たけのこ 1/3本
◎絹さや 4枚 ◎あごだし 300cc ◎しょうゆ 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1

＜作り方＞

- ① こんにゃくはたづな切りにし、下湯でしてぬめりをとる。
- ② がんとどき、じゃがいも、にんじん、筍は一口大の大きさに切る。
- ③ 絹さやは筋を取り、下茹でする。
- ④ 鍋にだし汁、①②を入れて、煮たら調味料を加えて、煮込む。
- ⑤ 器に盛り、絹さやをのせる。

【若竹汁】

＜材料・2人分＞

◎だし汁 4 ◎酒 大さじ1 ◎塩 小さじ1/4 ◎うす口醤油 小さじ1/2 ◎筍(15cm) 1/2本

＜作り方＞

- ① タケノコは厚さ1～1.5cmのひとくち大に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら酒、塩、しょうゆを加えて火を止める。
タケノコを入れてさっと香りを移す程度で引き上げる。
- ③ 椀にわかめ、タケノコを入れて形を整え、②の汁を張る。

【チーズクッキー】

＜材料・20個分＞

◎バター 60g ◎砂糖 60g ◎クリームチーズ 100g ◎卵 1個 ◎薄力粉 180g ◎バークグパウダー 6g

＜作り方＞

- ① バターは室温に戻し、砂糖を入れて白くなるまで混ぜる。
- ② ①にほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ②にふるった薄力粉とバークグパウダーを混ぜる。
- ④ 生地を等分して、サイコロ状に切ったクリームチーズを包み、卵黄を塗る。
- ⑤ 220℃のオーブンで10分強焼く。