



5月20日

2年生



鱈の南蛮漬け れんこんのきんぴら みそ汁 ごはん

【鱈の南蛮漬け】

＜材料・2人分＞

◎鱈 6尾 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/6本 ◎ピーマン 1/2枚 ◎醤油 大さじ2 ◎片栗粉 適量
◎いりごま 適量
〔A〕◎酒 大さじ2 ◎しょうが 10g
〔B〕◎だし汁 100cc ◎酢 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎砂糖 大さじ2

＜作り方＞

- ① 鱈は、ぜいご、背びれ、胸びれ、内臓、頭を取り除き、きれいに洗い、水気を拭き取る。
〔A〕に10分ほど漬け、その後、水気を拭き、片栗粉をまぶす。（腹の中も）
- ② 野菜は千切りにする。
- ③ ①の鱈を160～170℃の油で揚げ、最後は温度を上げ、カラッと揚げる。
- ④ バットに野菜、鱈、野菜と置き、鍋で一煮立ちした〔B〕の調味料を上からかけ、鱈をなじませる。
- ⑤ 器に盛り、上からいりごまを振りかける。

【れんこんのきんぴら】

＜材料・2人分＞

◎れんこん 80g ◎赤とうがらし 1/2本 ◎白ごま 適宜 ◎ごま油 適宜 ◎和風だしの素 小さじ1
〔A〕◎酒 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/2

＜作り方＞

- ① れんこんは皮剥き、縦に1/4に切り、薄切りし、薄い酢水につける。水を一度取り替えて水切りする。
- ② フライパンにごま油を入れ、赤とうがらしを入れ少し炒め、強火で蓮根を炒め、
顆粒和風ダシと〔A〕の調味料を入れ水分が無くなるまで煮る。
- ③ 器に盛り付け、白ごまを振る。

【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 小さじ1 ◎ねぎ 適量 ◎みそ 10～12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

＜作り方＞

- ① 豆腐は1.5cmの角切り、ねぎは小口切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。最後にねぎを加える。