



6月4日 3年生



刻み昆布と鶏肉のうま煮 具沢山みそ汁 雑穀おにぎり

【刻み昆布と鶏肉のうま煮】

＜材料・2人分＞

◎昆布 100g ◎水煮大豆50～60g ◎鶏もも肉 1/2枚 ◎ニンジン 1/4本
〔調味料〕◎酒 大さじ1.5 ◎みりん 小さじ2 ◎砂糖 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1
◎だし汁 150ml

＜作り方＞

- ① 昆布は食べやすい長さの細切りにする。水煮大豆はザルに上げ、水気をきる。
鶏もも肉は水煮大豆の大きさに合わせて切る。ニンジンは皮をむき、拍子切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を加えて炒め、色が変わったら、ニンジン、水煮大豆を加えて炒める。
- ③ ②に昆布を加えてサッと炒め合わせ、＜調味料＞の材料を加える。
落とし蓋をし、煮汁が少なくなるまで煮て器に盛る。

【具沢山みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎厚揚げ 1/2丁 ◎人参 1/8本 ◎大根 1/8本 ◎もやし 1/4袋 ◎玉ねぎ 1/2本
◎青ねぎ 適量 ◎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 大根、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、厚揚げ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ぎ、沸騰させないようにする。