

10月2日3年生



さんまのかりかり揚げ
卵豆腐、味噌汁
ごはん



【さんまのかりかり揚げ】

<材料・2人分>

◎さんま1匹 【下味】◎しょうが汁 8g分 ◎醤油 大1/2 ◎紹興酒 大1/2
◎カレー粉 適量 ◎小麦粉 適量 ◎片栗粉 適量

<作り方>

- ① 秋刀魚は胸ビレを残して頭を切り落とす。内臓を出し、洗ったら、4つにぶつ切りにする。
- ② ポウルにさんまを入れ、下味の材料を絡める。小麦粉大さじ2を加え、秋刀魚の腹の内部まで全体にまぶしたら、その上に片栗粉を適量つける。
- ③ 170℃に熱した油に②を入れる。表面が薄く色づいてきたら火を少し弱め、5分ほど揚げて火を通す。
- ④ 油をよくきって器に盛り、カレー粉を振る。

【卵豆腐】

<材料・2人分>

【夏だし】◎水 3カップ ◎昆布 10g ◎削り節 5g ◎煮干し 6匹
◎みりん 40ml ◎酒 40ml ◎うすくち 10ml ◎塩 3g ◎ゴボウ 1/2本 ◎玉ねぎ 1/2個
◎米 大1

【A】◎卵 1・1/2個 ◎夏だし 180ml

◎夏だし 適量 ◎しょうが 適量

<作り方>

- ① 鍋に夏だしの材料を全て入れて火にかける。沸騰したらあくを取り、弱火にして八分くらいまで煮詰めて火から下ろす。
- ② こして、氷水に当てて冷やす。
- ③ ポウルに【A】の卵を割りほぐし、夏だしを加えて混ぜ、目の細かいざるでこす。
- ④ 茶碗に等分に注ぎ入れ、ラップをふんわりかけて中央に竹串で穴をあける。蒸気があがった蒸し器に入れ、中火で約10分間蒸す。
- ⑤ 蒸し上がったらラップを取り、夏だしを表面に少々張りそのままおいてあら熱を取り、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑥ 卵豆腐のふちに竹串を差し入れて1周させ、茶碗から出す。夏だしを適量かけ、ショウガをのせる。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎煮出し汁 300cc ◎大根 1/12本 ◎みそ 30g ◎人参 1/6個
◎玉ねぎ 1/6個

<作り方>

- ① いりこを水に浸し、30分時間をおいて火をかける。沸騰したらいりこを取り出す。
- ② 大根・人参・玉ねぎは薄切りにする。
- ③ だしに野菜を加え、火が通ったら、火を弱め、味噌を溶かし入れる。