

10月7日1年生



親子丼
すまし汁
白玉団子



【親子丼】

<材料・2人分>

◎ご飯 ◎鶏もも肉 120g ◎たまねぎ 1/2個 ◎三つ葉 4本 ◎卵 3個

【A】◎だし 110cc ◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2

<作り方>

- ① 鶏肉は小さめのそぎぎり、たまねぎは3~4cmのくし型にきる。
- ② 鍋に【A】を入れて鍋にかけ、①の鶏肉とたまねぎを全体に散らすように入れる。
- ③ 中火で鶏肉を裏返しながらか5~6分煮て鶏肉に火を通し、溶きほぐした卵を鍋の中央から円を描くように流し入れる。
- ④ 三つ葉は2~3cmのザク切りにする。
- ⑤ ③に三つ葉をちらし、ふたをしてさっと煮て、卵が半熟状になったら火を止める。
- ⑥ どんぶりにご飯をよそい、⑤をのせる。

【すまし汁】

<材料・2人分>

◎煮出し汁 300cc ◎かまぼこ 40g ◎豆腐 50g ◎薄口しょうゆ 小1弱

◎みつば 20g ◎塩 少々

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cm角のさいの目、みつばは洗って3cmの長さに、かまぼこは0.5mmの薄切りにする。
- ② 煮出し汁を煮立てて、塩としょうゆで調味し、豆腐、みつば、かまぼこを加え一煮立ちさせ、椀に盛る。

【白玉団子】

<材料・2人分>

◎白玉粉 200g ◎きな粉 30g ◎豆腐 1丁(300g) ◎砂糖 20g ◎塩 少々

<作り方>

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐をよく混ぜ、耳たぶ位の硬さにする。食べやすい大きさの団子にする。
- ② 沸騰させたたっぷりのお湯に、団子を入れ、浮いてきたら取り出す。
- ③ きな粉と砂糖、塩を混ぜ、団子にまぶす。