１０月１３日　１年生

ひじきご飯　れんこんのきんぴら　みそ汁

【ひじきご飯】

＜材料・３合分＞

◎ご飯　3合　　◎乾燥ひじき　10ｇ　　◎ツナ缶（小）　1缶　　◎人参　20ｇ　　◎絹さや　6枚
〔A〕◎しょうゆ　大さじ1・1/2　　◎酒　大さじ1　　◎みりん　大さじ1/2　　◎塩　小さじ1/4
◎水　1/2カップ

＜作　　り　　方＞

① ひじきは水で戻し、２～３ｃｍの長さに切る。ツナ缶は汁をきっておく。
人参は３ｃｍの長さの細切りにする。
② 絹さやは茹でて、斜めに細く切る。
③ 鍋に〔A〕の調味料とひじき、人参を入れて、中火で煮る。汁気がなくなってきたらツナを加える。
④ 温かいご飯に③と絹さやを加えて混ぜる。

【れんこんのきんぴら】

＜材料・２人分＞

◎れんこん　150ｇ　　◎酢　適量　　◎たかの爪　1/2本　　◎ごま油　大さじ1
〔A〕◎酒　大さじ1　　◎しょうゆ　大さじ1・1/2　　◎砂糖　大さじ1　　◎みりん　大さじ1/2

＜作　　り　　方＞

① れんこんは皮をむいて、半月またはいちょう切りの薄切りにし、酢水にさらしておく。
たかの爪は種を取り、輪切りにする。
② 鍋にごま油を熱し、たかの爪と水けをきったれんこんを炒める。
③ 〔A〕を加えて調味し、味をからめるように炒める。

【みそ汁】

＜材料・２人分＞

◎わかめ　適量　　◎もやし　1/4袋　　◎ねぎ　適量　　◎味噌　適量　　◎だし汁　300cc

＜作　　り　　方＞

① もやしはさっと洗い水気をきっておく。わかめは水で戻しておく。ねぎは小口切りにする。
② だし汁にもやしを入れ、やわらかくなったら、わかめを加える。みそを溶き入れ、ねぎを加える。