



10月22日

3年生



卵の花 キャベツと豚肉のゴマスープ 田作り 雑穀おにぎり

【卵の花】

<材料・2人分>

◎おから 100g ◎玉ねぎ 1/8個 ◎干し椎茸 1枚 ◎人参 1/10本
 ◎こんにゃく 25g ◎青ねぎ 適量 ◎だし汁 150cc~ ◎塩 少々
 【A】◎砂糖 大さじ1 ◎醤油 大さじ1・1/2 ◎みりん 大さじ1/2

<作り方>

- ① 干し椎茸は水に戻して、具は2cmのせん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油で玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 他の具を入れて軽く炒め、おからを加え、パラパラになるまで炒る。
- ④ だし汁、【A】の調味料を入れて、他の調味料がなくなるまで煮、最後に塩で味を調え、ねぎを加える。

【キャベツと豚肉のゴマスープ】

<材料・2人分>

◎キャベツ 1/16コ ◎豚薄切り肉 50g ◎にんにく 1/4かけ分 ◎しょうが 1/4かけ分
 ◎ねぎ 1/6本 ◎水 300cc ◎練りごま 大さじ1 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎酒 25cc
 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① キャベツは洗って一口大に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油をひいて熱し、にんにく、しょうがをいためる。香りが出てきたら豚肉を加え、色が変わってきたら水、酒を加えて煮立てる。
- ③ アクを取り、キャベツを加える。キャベツが柔らかくなったら、しょうゆ、塩・こしょう各少々を加えて味を調える。
- ④ 練りごまを小さなボウルなどに入れ、軽く煮立てた③のスープ少々を注いでよく溶きのばし、鍋に戻し入れて火を止める。器に盛り、ねぎと黒ごまを散らす。

【田作り】

<材料・15人分>

◎いりこ 120g ◎白ごま 大さじ2
 【A】◎水 1/3カップ ◎しょうゆ 1/3カップ ◎砂糖 大さじ4 ◎みりん 大さじ1

<作り方>

- ① いりこをフライパンでから煎りする。（からっとした状態）
- ② 【A】の材料を鍋に入れ、中火で煮たてる。
- ③ 弱火にし、大きく泡立っていたものが、きめ細かい泡状になり、とろみがつくまで煮る。
- ④ 火を止めていりこを加え、冷ましながら、しっかりと混ぜ、たれを絡めて、白ごまをふる。