



10月28日

2年生



ごぼうサラダ みそ汁 昆布の佃煮 雑穀おにぎり

【ごぼうサラダ】

<材料・2人分>

◎ごぼう 1/2本 ◎人参 1/4本 ◎ごま油 少々 ◎酒 大さじ1 ◎酢 大さじ1/2
 [A] ◎練りごま 大さじ1/2 ◎マヨネーズ 小さじ1/2 ◎醤油 小さじ1/2 ◎ラー油 適宜

<作り方>

- ① 人参、ごぼうは細切りにし、ごぼうは酢水にさらす。
- ② フライパンを熱しごま油を入れ、ごぼうを炒める。全体に油が回ったら、人参を入れ、酒、酢を入れて中弱火で蒸し焼きにする。（焦げないように注意する）
- ③ ごぼうに火が通ったら、火を止め冷ます。（ごぼうがかたい時は水を入れ再度蒸し焼きにする）
- ④ 冷めたら[A]と混ぜ合わせる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豚肉 40g ◎じゃがいも 1/4個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8個 ◎もやし 1/4袋
 ◎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 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにし、豚肉、じゃがいも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溶き、沸騰させないようにする。

【昆布の佃煮】

<材料・10人分>

◎昆布 150g ◎水 600cc ◎酢 60cc
 ◎砂糖 大さじ3 ◎醤油 大さじ3 ◎みりん 大さじ3 ◎ごま 大さじ1・1/2

<作り方>

- ① 昆布は細切りにする。
- ② 鍋に昆布、水、酢をいれて強火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをとりながら煮る。
- ③ 5分くらい煮たら砂糖、醤油、みりんを入れる。
- ④ 焦がさないように、煮汁が無くなる程度まで煮つめて、ごまを加える。
 ※お好みで鰹節・鷹の爪などを混ぜても良い。