

# 11月5日2年生



たらの塩あんかけ  
青梗菜となめこの味噌汁  
ごはん



## 【鱈の塩あんかけ】

<材料・2人分>

◎タラ 2切れ ◎もやし 1/2袋 ◎人参 1/3本 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ピーマン 1個  
◎和風だし 小さじ1 ◎塩、こしょう 少々 ◎酒 少々 ◎水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにもやし、人参、玉ねぎ、ピーマンを敷き、和風だしを振り入れ、その上にたらを置く。火をつけ乾いた音がしてきたら酒を振り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったらたらを取り出す。フライパンに残している野菜は水が少ないようなら足し、和風だし、塩、こしょうで味を調べて水溶き片栗粉でとろみをつけ、タラにかける。

## 【青梗菜となめこの味噌汁】

<材料・2人分>

◎青梗菜 1/2株 ◎だし汁 300cc ◎なめこ 1/2袋 ◎みそ 適量

<作り方>

- ① 青梗菜は葉をはがして乱切りにする。
- ② なめこは熱湯をかけてから、さっと水洗いして水気を切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら青梗菜、なめこを入れて、再び煮立ったら味噌を溶き入れる。