

7月9日2年生



焼肉サラダ
玄米おにぎり
鶏つくねのスープ



【焼肉サラダ】

<材料・2人分>

◎牛スネスライス 100g ◎レタス 2~3枚 ◎キュウリ 1/3本 ◎トマト 1/2個

◎もやし 1/2袋 ◎焼肉のタレ 適量

[A] ◎しょうゆ 大さじ1 ◎酢 大さじ1 ◎サラダ油 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2

<作り方>

- ① 牛スライスをフライパンでさっと焼いて、焼肉のタレをまぶしておく。
- ② サラダ用の野菜を混ぜ合わせて、[A] のドレッシングで和える。その上に①を載せる。

【鶏つくねのスープ】

<材料・2人分>

◎青梗菜 1/2株 ◎春雨 10g ◎鶏ひき肉 100g ◎長ねぎ 1/6本

◎おろししょうが 少々 ◎片栗粉 大1/2 ◎しょう油 小1/4 ◎ごま油 小1/4

◎塩 少々 ◎こしょう 少々

[A] ◎しょう油 大1/4 ◎塩 小1/4 ◎鶏がらスープ 300cc

<作り方>

- ① 春雨は戻して、食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② 青梗菜は食べやすい大きさに切り、長ねぎはみじん切りにす。
- ③ ボールに鶏ひき肉、みじん切りにした長ねぎ、おろししょうが、[A] 以外の調味料を加え、粘りがでるくらいまで手でよく混ぜる。
- ④ 鶏がらスープを鍋に入れ、[A] の調味料を入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、つくねをスプーンで丸くして鍋に落として中火で煮る。
- ⑥ 鶏つくねに火が通ったら、アクをとり青梗菜を加えてさらに煮、青梗菜が煮えたら春雨を入れ、春雨が柔らかくなったら盛る。