

11月12日2年生



肉がんものおろしポン酢
海苔スープ
ごはん



【肉がんものおろしポン酢】

<材料・2人分>

- ◎鶏ひき肉 100g ◎木綿豆腐 1/2丁 ◎ねぎ 1/6本 ◎人参 15g ◎しいたけ 1枚
◎いりごま 大さじ1/2 ◎片栗粉 大さじ1
【A】◎しょうが汁 小さじ1/2 ◎酒 小さじ1
【B】◎しょうゆ 小さじ1/2強 ◎塩 小さじ1/8 ◎卵 1/2個
◎野菜適量 ◎おろし大根 適量 ◎ポン酢 適量

<作り方>

- ①豆腐はよく水気を切り、くずして布巾で水気を十分に切る。
- ②ねぎ、人参、しいたけは粗みじんにする。
- ③鶏ひき肉、豆腐、ねぎ、人参、しいたけ、【A】、【B】の調味料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④8個に丸め、160度の油で4分間揚げる。
- ⑤野菜を切って素揚げをし、肉がんもと共に皿に盛る。
- ⑥ポン酢に大根おろしを入れたものを添える。

【海苔スープ】

<材料・2人分>

- ◎焼海苔 1枚 ◎ごま油 少々 ◎おろし生姜 少々 ◎白すりごま 少々
【A】◎チキンブイヨン 1個 ◎水 300cc ◎酒 大さじ1 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ①鍋に【A】を煮立て、ちぎった焼海苔を加える。
- ②ひと煮して、のりがほぐれたら塩、こしょうで味を整える。
- ③火を止め、ごま油を加える。盛り付けて、おろししょうが、白煎りごまを散らす。