

11月22日3年生

すりみ揚げ
もやし炒め
くずかけ
ごはん



【すり身揚げ・もやし炒め】

<材料・2人分>

◎すり身 120g ◎もやし 1/2袋 ◎塩 少々 ◎胡椒 少々

〔A〕◎玉ねぎ 1/6個 ◎きくらげ 1/2枚 ◎人参 1/6本 ◎中葱 1本 ◎卵 1/4個

<作り方>

- ① 野菜は適当な大きさに刻む。
- ② すり身に野菜を加え、よく練っておく。
- ③ スプーンで丸くし、120~140度くらいの低温の油で4~5分揚げる。
- ④ もやしは塩・胡椒で炒め、すりみ揚げに添える。

【くずかけ】

<材料・2人分>

◎里芋 2個 ◎人参 1/6個 ◎大根 2cm ◎ごぼう 1/6本 ◎干し椎茸 1個

◎高野豆腐 1/2個 ◎醤油 適量 ◎酒 小さじ1 ◎塩 適量 ◎片栗粉 適量

◎椎茸の戻し汁+水 300cc

<作り方>

- ① 里芋は皮を剥いて塩でぬめりをとり、適当な大きさに切る。その他の具材は角切りにする。
- ② 椎茸の戻し汁にお酒を加え、火にかける。具材をすべて加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら、薄口醤油・塩で味を整え、水溶き片栗粉を加え、器に盛る。