

# 11月15日3年生

さばの味噌煮  
白菜の胡麻和え  
味噌汁、ごはん



## 【鯖の味噌煮】

<材料・2人分>

◎鯖 1/2尾 ◎醤油 適量

〔A〕◎味噌 大さじ2+1/2 ◎砂糖 大1+1/2 ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1  
◎生姜 1/2かけ ◎だし汁 150cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① 鯖の身に切込みを入れ、塩を振り5分置く。
- ② 熱湯の中に鯖を入れ氷水にさっと入れ、鯖の水分をペーパーで取る。
- ③ 鍋に3/4の煮汁を入れ、鯖を煮る。
- ④ 残り1/4の量の煮汁を③の鍋の中に入れ、煮汁を鯖にかけながら煮る。
- ⑤ 最後に醤油をかけ回し入れる。

## 【白菜の胡麻和え】

<材料・2人分>

◎白菜 2枚

〔A〕◎練り胡麻 大さじ1/2 ◎醤油 適量 ◎みりん 適量 ◎生姜汁 適量

<作り方>

- ① 白菜をさっと茹で、水気をよく切っておく。
- ② 〔A〕の材料を合わせ、白菜と和える。

## 【味噌汁】

<材料・2人分>

◎ジャガイモ 1/4個 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① ジャガイモはいちょう切りにし、水に放つ。玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁にジャガイモ・玉ねぎを入れ、煮えたら火を止め、味噌を溶き入れ、器に盛る。