

6月11日2年生



空也蒸し
五目混ぜご飯
小松菜の胡麻和え



【空也蒸し】

<材料・2人分>

◎絹ごし豆腐 1/2丁 ◎しょうゆ 小さじ1/2 ◎えび 1尾 ◎椎茸 1枚 ◎三つ葉 適量

[A] ◎だし 100cc ◎しょうゆ 大さじ1 ◎みりん 大さじ1

[B] ◎卵 1個 ◎だし汁 100cc ◎酒 大さじ1/2 ◎薄口醤油 小さじ1/2 ◎塩 小さじ1/6

[C] ◎だし汁 100cc ◎薄口醤油 小さじ1 ◎みりん 小さじ1/2 ◎片栗粉 小さじ1/2

<作り方>

- ① 豆腐に醤油をふって、レンジに2分かける。
- ② えびは背ワタをとって、殻をむいておく。
- ③ 椎茸は [A] の調味料で煮る。
- ④ 器に豆腐、えび、椎茸を入れて、[B] の卵液を入れ、湯気の上だった蒸し器で、強火で2分、すぐ弱火で13分蒸す。
- ⑤ [C] で銀あんを作り、④にかけ、茹でた三つ葉を添える。

【五目混ぜご飯】

<材料・3合分>

◎ご飯 3合 ◎ごぼう 1/3本 ◎こんにゃく 1/2枚 ◎生椎茸 2枚 ◎高野豆腐 1/2枚

◎人参 1/3本 ◎こぶ茶 小さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎酒 大さじ1 ◎薄口しょうゆ 大さじ1/2

◎だし汁 200cc ◎塩 少々

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにし、水につけておく。こんにゃくは短冊切り、しいたけは薄切り、にんじん、みじん切りにする。高野豆腐はぬるま湯で戻し、みじん切りにする。
- ② こぶ茶、調味料で具を煮る。
- ③ 汁気がなくなるまで煮詰めたら、ご飯に混ぜる。

【小松菜のごま和え】

<材料・2人分>

◎小松菜 200g ◎いりごま 大さじ3 [A] ◎しょうゆ 大さじ1 ◎みりん 大さじ1

◎ごま油 小さじ1弱

<作り方>

- ① 小松菜はふっとうした湯に塩を入れて茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞る。食べやすい長さに刻み、水気を絞る。
- ② いりごまをすり、[A] の調味料と混ぜ、小松菜を加えて混ぜる。