

4月23日2年生

きびなごの天ぷら
きびなごの刺身
切干大根の煮物
玄米ごはん、味噌汁



【きびなごの天ぷら】

<材料・2人分>

◎キビナゴ ◎小麦粉 1/2カップ ◎塩、こしょう 適量 ◎冷水 1/2カップ ◎卵 1/2個

<作り方>

- ① キビナゴは水気を取り、塩、こしょうをする。
- ② 天ぷらの衣をつくり、キビナゴをくぐらせて揚げる。

【切干大根の煮物】

<材料・2人分>

◎切干大根 20g ◎だし汁 300g ◎干し椎茸 1枚 ◎砂糖 大さじ1強
◎にんじん 15g ◎醤油 大さじ1 ◎油揚げ 1/2枚 ◎サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 切り干し大根は歯ごたえが残る程度に戻し、汁気を絞る。
- ② にんじん、干し椎茸、油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋を中火で熱してサラダ油をなじませ、切り干し大根、にんじん、干し椎茸、油揚げを炒め合わせ、油が全体になじんだら煮汁を入れて、汁気がなくなるまで煮る。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎じゃがいも 1/2個 ◎だし汁 300cc ◎玉ねぎ 1/4個 ◎みそ 適量

<作り方>

- ① じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② だし汁でやわらかく煮、味噌を溶き入れる。