

2月6日 2年生



かきあげそば
和え物
白玉の黒蜜きなこかけ



【かき揚げ蕎麦】

<材料・2人分>

◎にんじん 1/2本 ◎ごぼう 1/4本 ◎たまねぎ 1/2個 ◎桜えび 適量 ◎そば 200g
◎天ぷら粉 ◎卵 1/2個 ◎冷水 適量 ◎薄力粉 1/2カップ ◎だし汁 2カップ
◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2

<作り方>

- ① にんじんとごぼうは4~5cm長さの細切りにし、ごぼうは水にさらして水気を切り、桜えびと混ぜ合わせる。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 衣の卵を溶きほぐし、冷水を加えて1カップにしてから薄力粉を加え、軽にかき混ぜる。
- ③ ①に②を少しずつ加えて、箸でまとめ、170℃の油でカラッと薄く色づく程度に揚げる。
- ④ そばをたっぷりの湯で茹で、沸騰したら差し水をし、茹で上がったならざるに上げて、流水でもみ洗いし水気をきる。
- ⑤ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ煮立て、器に盛ったそばにかける。最後にかき揚げを載せる。

【切干大根のサラダ】

<材料・2人分>

◎切り干し大根 30g ◎ツナ 20g ◎白ごま 適量 ◎かつお節 適量 ◎マヨネーズ 適量
◎しょうゆ 適量 ◎砂糖 少々

<作り方>

- ① 切り干し大根は熱湯で戻す。
- ② 切り干し大根とツナを合わせ、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、白ごまで和える。
- ③ 器に盛り、かつお節をかける。

【白玉の黒蜜きなこかけ】

<材料・2人分>

◎ [A] ◎白玉粉 50g ◎水 1/2カップ [B] ◎黒砂糖 50g ◎上白糖 50g
◎水 1/2カップ [C] ◎きなこ 適量 ◎砂糖 適量 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 黒蜜を作る。[B]の黒砂糖は包丁で削るように細かく刻む。上白糖、水とともに鍋に入れて火にかけ、煮立ってきたら弱火にして、木べらでかき混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ② [A]の白玉粉はボウルに入れ、水を少しずつ加えながら手でこね、耳たぶくらいのかたさに練る。
- ③ 一口大のだんごを作り、たっぷりの湯を沸かして茹で、冷水にとり、水気をよく切る。
- ④ 器に盛り、①の黒蜜と[C]を混ぜ合わせたきなこをかける。