

# 1月23日2年生

ぶりの照り焼き  
かぼちゃのスープ  
ほうれん草のお浸し  
ごはん



## 【鯊の照り焼き】

<材料・2人分>

◎ぶり切り身 2枚 ◎サラダ油 適量 ◎酒 大さじ1

[A] ◎酒 大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎しょうが汁 小さじ1

[B] ◎しょうゆ 大さじ2 ◎みりん 大さじ2 ◎砂糖 大さじ2/3

<作り方>

- ① バットに[A]を混ぜ合わせ、ぶりを入れて10分ほどおく。途中で上下を返す。
- ② キッチンペーパーでしっかりと汁気を切り、フライパンにサラダ油を熱し、皮が見える方を下にして並べる。
- ③ こんがり焼き色がついたら返し、両面が焼けたら余分な油を取る。盛り付ける面を上にして酒をかけて、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- ④ [B]を入れ、スプーンで煮汁をふりかけながら弱火で煮詰める。

## 【ほうれん草のお浸し】

<材料・2人分>

◎ほうれん草 1/2束 ◎しょうゆ 小さじ2 ◎塩 少々 ◎みりん 小さじ1/2

◎だし汁 大さじ1 ◎削り節 適量

<作り方>

- ① だし汁に調味料を入れ一煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。
- ② 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させておく。ほうれん草を水で良く洗い、鍋に根の方から入れ、茹で上がった後冷水に入れて冷ます。
- ③ 水を良くしぼり適当な長さに切って、器に盛り、冷えただしをかけ、かつお節をかける。

## 【かぼちゃのスープ】

<材料・2人分>

◎かぼちゃ 75g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎スープ 225g ◎牛乳 200g ◎白味噌 大さじ1

◎こしょう 少々 ◎あさつき 少々

<作り方>

- ① かぼちゃは皮ごと3mm幅のくし型に切り、たまねぎは3mm幅の薄切りにする。
- ② 鍋にかぼちゃと玉ねぎを入れ、スープを注いで火をかけ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら牛乳を入れ、白味噌を溶き入れてさっと温め、こしょうをふって器に盛り、1cm長さに切ったあさつきを散らす。