

# 11月28日2年生



肉がんと野菜の  
素揚げおろしポン酢  
のリスープ  
ごはん



## 【肉がんと野菜の素揚げおろしポン酢】

<材料・2人分>

◎鶏挽き肉 100g ◎木綿豆腐 1/2丁 ◎葱 1/6本 ◎人参 15g ◎椎茸 1枚  
◎煎り胡麻 大さじ1/2 ◎片栗粉 大さじ1 ◎野菜 適量 ◎おろし大根 適量  
◎ポン酢 適量

〔A〕◎生姜汁 小さじ1/2 ◎酒 小さじ1

〔B〕◎醤油 小さじ1/2強 ◎塩 小さじ1/8 ◎卵 1/2個

<作り方>

- ① 豆腐はよく水気を切り、くずして布巾で水気を十分に切る。
- ② 葱・人参・椎茸は粗みじんにする。
- ③ 鶏挽き肉・豆腐・葱・人参・椎茸・〔A〕〔B〕の調味料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ 8個に丸め、160度の油で4分間揚げる。
- ⑤ 野菜を切って素揚げをし、肉がんと共に皿に盛る。
- ⑥ ポン酢に大根おろしを入れたものを添える。

## 【海苔スープ】

<材料・2人分>

◎焼海苔 1枚 ◎ごま油 少々 ◎おろし生姜 少々 ◎白すり胡麻 少々 ◎塩 少々  
◎胡椒 少々

〔A〕◎チキンブイヨン 1個 ◎水 300cc ◎酒 大さじ1

<作り方>

- ① 鍋に〔A〕を煮立て、ちぎった焼海苔を加える。
- ② ひと煮して、海苔がほぐれたら塩・胡椒で味を整える。
- ③ 火を止め、ごま油を加える。盛り付けて、おろし生姜・白すり胡麻を散らす。