

11月21日2年生

鮭のかぼす醤油漬け
くずし豆腐ときのこの
ごま汁
七色なます
ごはん



【鮭のかぼす醤油漬け】

<材料・2人分>

◎生鮭 2切れ ◎かぼす 2・1/2個 ◎白髪葱 適量
〔A〕◎醤油 大さじ1 ◎酒 大さじ1/2

<作り方>

- ① 生鮭は半分に切り、軽く塩を振り20分ほどおく。
- ② アルミホイルを敷いた天板に網をのせ鮭を並べて、200度のオーブンで10~15分両面をこんがり焼く。
- ③ パットにかぼす絞り汁と〔A〕を入れ、焼きたての鮭を漬ける。
- ④ 漬け汁と一緒に鮭を皿に盛り、白髪葱をのせる。

【くずし豆腐ときのこの胡麻汁】

<材料・2人分>

◎もめん豆腐 1/2丁 ◎えのき 1/2袋 ◎白すり胡麻 大さじ2+1/2 ◎だし汁 1+1/2カップ
◎味噌 大さじ1 ◎あさつき 少々

<作り方>

- ① だし汁を火にかけ、煮立ったら1cmくらいに切ったえのきと手でくずした豆腐を入れる。
- ② ひと煮立ちしたらみそを入れ、火を止める。
- ③ すり胡麻を加えて器に盛り、あさつきを散らす。

【七色なます】

<材料・2人分>

◎大根 150g ◎人参 25g ◎胡瓜 小1本 ◎油揚げ 1/2枚 ◎しらたき 1/2袋
◎椎茸 2枚 ◎卵 1個 ◎塩 少々
〔A〕◎水 1/2カップ ◎酒 大さじ1/2 ◎醤油 小さじ1/2強 ◎砂糖 小さじ1/4
〔B〕◎白すり胡麻 大さじ1+1/2 ◎酢 大さじ2 ◎薄口醤油 大さじ1強

<作り方>

- ① 干切りにした大根・人参・胡瓜は塩で揉んでおく。
- ② 油揚げは細切り、しらたきは適当な長さに切り、椎茸は薄切りにし、〔A〕で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ 卵は溶きほぐし、薄切りにする。冷めたら干切りにする。
- ④ ごま酢の材料を混ぜ、①・②・③を和える。