

あゆみ広場試食会

☆主食☆ ごはん

☆主菜☆ 鮭のちゃんちゃん焼き

<材料>

- ・ 鮭 4切れ
- ・ ニラ 1/2束
- ・ もやし 1袋
- ★味噌 大さじ1 ★醤油 大さじ1/2
- ★砂糖 大さじ1 ★みりん 大さじ1/2
- ★バター 大さじ1

<作り方>

- ① もやしは洗い、ニラは2~3cmに切る。
- ② バターでもやしとニラを炒める。
- ③ ②に味噌、醤油、砂糖、みりんを加えて味を付ける。
- ④ 鮭を焼いたら③を鮭にかけて完成。

☆副菜☆ ジャが芋ときのこの煮物

<材料>

- ・ ジャが芋 2個
- ・ たまねぎ 1個
- ・ 人参 1/2本
- ・ 舞茸 1パック
- ・ しめじ 1パック
- ・ 醤油 大さじ3 ・ 酒 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2 ・ 砂糖 大さじ2
- ・ だし汁 300cc

<作り方>

- ① ジャが芋、玉ねぎ、人参は乱切りにする。
- ② 舞茸、しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に油(分量外)をひき、人参→玉ねぎ→じゃが芋→きのこ類の順に炒める。
- ④ そこに★の調味料を入れて煮る。
- ⑤ 具材が柔らかくなって味が染みたら完成。

☆汁物☆ 豆腐と野菜のくずし汁

<材料>

- ・ 人参 1/3本
- ・ たまねぎ 1/2個
- ・ 豆腐 1/2丁
- ・ ほうれん草 1/2束
- ・ 長ねぎ 1/3本
- ・ 醤油
- ・ 塩
- ・ だし汁 600cc

<作り方>

- ① ほうれん草はざく切りにして茹でておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、豆腐はさいの目、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、人参、玉ねぎを入れ火にかける。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、長ねぎ、豆腐を入れ調味料を加え味を付ける。
- ⑤ 最後にほうれん草を入れて完成。

※材料は全て4人分です。

