

あゆみ広場試食会

☆主食☆ ごはん

☆主菜☆ 魚の野菜あんかけ

<材料>

・カレイ 4切れ
・玉ねぎ 1/2個
・赤ピーマン 1個
・椎茸 2個

★酢 大さじ2 ★醤油 大さじ1
★砂糖 大さじ1 ★酒 大さじ1/2
★水 大さじ3 ★水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① カレイは片栗粉(分量外)をつけて160℃の油で揚げる。
- ② 玉ねぎ、椎茸はスライス、赤ピーマンは千切りにする。
- ③ ②を油(分量外)で炒めて、★で味を付け、最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④ ①に③をかけて完成。

☆副菜☆ 切干大根の煮物

<材料>

・切干大根 40g
・人参 1/2本
・糸こんにゃく 1袋
・油揚げ 2枚
・干し椎茸 10g

★醤油 大さじ1と1/2 ★酒 大さじ1と1/2
★みりん 大さじ1と1/2 ★砂糖 大さじ1と1/2
★だし汁 300cc

<作り方>

- ① 切干大根と干し椎茸は水で戻しておく。
- ② 人参、油揚げ(油抜きをする)は千切り、切干大根、糸コンは短めに切る。
- ③ 鍋に油(分量外)をひき、具材を炒める。
- ④ そこに★の調味料と椎茸の戻し汁を入れて煮る。
- ⑤ 具材が柔らかくなって味が染みたら完成。

☆汁物☆ 豆腐と青菜の味噌汁

<材料>

・たまねぎ 1/2個
・豆腐 1/2丁
・小松菜 1/2束
・味噌 30g
・だし汁 600cc

<作り方>

- ① 小松菜はざく切りにして茹でておく。
- ② 玉ねぎはスライス、豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、玉ねぎを入れ火にかける。
- ④ 玉ねぎが柔らかくなったら、豆腐を入れ調味料を加え味を付ける。
- ⑤ 最後に小松菜を入れて完成。

※材料は全て4人分です。

