



きゅうしょくだより

★ 鶏肉とれんこんの煮物 ★



材料(4人分)

- | | | | |
|---------|------|--------|------|
| ・ 鶏肉 | 100g | ・ 砂糖 | 大さじ2 |
| ・ れんこん | 200g | ・ しょうゆ | 大さじ3 |
| ・ さつまあげ | 2枚 | ・ 植物油 | 大さじ1 |
| ・ にんじん | 1/3個 | | |
| ・ 乾しいたけ | 2枚 | | |
| ・ こんにゃく | 1/2丁 | | |

れんこんはやわらかく煮ると食べやすいですよ♪



- 乾しいたけはお湯で戻しておく。戻し汁はとっておく。
- れんこんは0.7cmの大きさに切り、水につけてアク抜きをする。にんじん、さつま揚げ、乾しいたけは一口大に切る。こんにゃくは薄く切る。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん、れんこん、乾しいたけ、こんにゃく、さつま揚げを炒める。油を全体にからませたら、具材が浸るくらいまで乾しいたけの戻し汁を入れる。
- 砂糖・しょうゆを入れ味を調節し、やわらかくなるまで中火で煮る。

★ あったか豚汁 ★



材料(4人分)

- | | | | |
|---------|-------|-------|------|
| ・ 豚ばら肉 | 100g | ・ みそ | 大さじ2 |
| ・ 木綿豆腐 | 1丁 | ・ 植物油 | |
| ・ ごぼう | 中1/2本 | ・ だし汁 | |
| ・ 大根 | 1/3本 | | |
| ・ 長ネギ | 1本 | | |
| ・ こんにゃく | 1/3丁 | | |
| ・ にんじん | 1/3本 | | |

野菜の甘み、だし汁で薄味でもおいし～★



- 鍋にだし汁をとっておく。
- 木綿豆腐は1cm角のサイコロに切り、ごぼうは半月切りの薄切りにし、水につけてアク抜きをする。大根・にんじんはイチョウ切り。長ネギは斜めのスライス切りにし、こんにゃくは薄切りにする。
- 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、ごぼう、大根、にんじんを炒める。
- だし汁を入れ、他の具材も鍋に入れる。
- 具材がやわらかくなったら、みそを入れ味を調節する。

★ 豚肉と白菜の和風ぎょうざ



材料(15個分)

- | | | | |
|----------|------|--------|------|
| ・ 豚ひき肉 | 120g | ・ しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ 白菜 | 100g | ・ 塩 | 小さじ1 |
| ／2 | | | |
| ・ 長ネギ | 1本 | ・ ごま油 | 小さじ1 |
| ・ しょうが | 1かけ | ・ 片栗粉 | 適量 |
| ・ ぎょうざの皮 | 15枚 | | |



人気のぎょうざ！！子どもたちも喜んでくれました(^^)
具材に味がついているのでそのまま食べられちゃう！！

- 白菜、長ネギはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ボールにひき肉、白菜、長ネギ、しょうがのしぼり汁、しょうゆ、塩、ごま油、かたくり粉を加え、よく混ぜる。
- ぎょうざの皮に②をのせ、合わせ目に少量の水をつけ、2つに折り、ひだを寄せ包む。
- フライパンに油を熱し、ぎょうざを並べ、底がきつね色になるまで焼く。ぎょうざの半分くらいまで水を入れ、ふたをし水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ふたを外し、完全に水分を飛ばして完成！！

★ もっちもちスイートポテト



材料

- | | |
|---------|-------|
| ・ さつまいも | 400g |
| ・ 砂糖 | 小さじ2 |
| ・ バター | 10g |
| ・ 塩 | ひとつまみ |
| ・ 片栗粉 | 大さじ2 |

片栗粉が入り、もちもち★さつまいもの素材の味を生かし、ほんのり甘～く、おやつにぴったり(^U^*)



- さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切りゆでる。
- やわらかくなったらお湯を捨て、また火にかけ水分をとばす。
- 熱いうちにつぶし、砂糖、バター、塩、片栗粉を加え混ぜ、小判型に形をつくる。
- フライパンにバター(分量外)をしき、両面を焼く。