



きゅうしょくだより

★大根のぽかぽか煮★

材料 (4人分)

・大根	1/3本	・豚肉	80g
・にんじん	1/3本	・しょうゆ	大さじ3
・しらたき	50g	・砂糖	大さじ2
・さつま揚げ	2枚	・植物油	大さじ1
・乾しいたけ	2枚	・乾しいたけの戻し汁	2カップ
		又は和風だし	

旬の大根をたっぷり使いました!!



- ①乾しいたけは戻し、乾しいたけとさつま揚げ、しらたきは一口大に切る。野菜は乱切りにする。
 - ②大根は茹でて火を通しておく。
 - ③鍋に油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったところで、すべての具材と、乾しいたけの戻し汁または和風だしを入れ、砂糖、しょうゆで味をつける。
 - ④味を調節しながら、煮込み、味が染みたら完成。
- ※煮物は冷めるときに味が染みますといわれています。煮込んだら少し冷まして、食べる前に温めなおすと、味が染みやすくなります。

★れんこんのはさみ揚げ★

材料 (4人分)

・豚ひき肉	150g	・小麦粉	大さじ2
・たまねぎ	1/2個	・卵	1個
・れんこん	1/2節	・塩	ひとつまみ
・片栗粉	大さじ2	・ごま	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2	・揚げ油	2枚



- ①玉ねぎはみじん切り、れんこんは薄くスライスする。
- ②豚ひき肉に①の玉ねぎ、片栗粉、しょうゆを入れ、練る。
- ③②をれんこんにはさむ。
- ④卵を溶いたボールに小麦粉と水を入れ、ダマにならないように混ぜたら、塩とごまを入れる。
- ⑤③を④の衣につけ、熱した揚げ油で揚げる。

★豆腐と野菜のカレー煮★

材料 (4人分)

・木綿豆腐	200g	・豚ひき肉	150g
・玉ねぎ	2個	・カレールー	1/2パック
・コーン缶(ホール)	小1缶	・顆粒コンソメ	小さじ2
・にんじん	1本	・植物油	大さじ1
・ブロッコリー	1株		

カレーだけど煮物!?
いつもと違ったカレーに子どもにも大人気でした♡



- ①玉ねぎはスライスし、にんじんは乱切り、木綿豆腐は大きめに切っておく。ブロッコリーは一口大にし、固めに下ゆでする。コーン缶は水を切っておく。
- ②油を熱した鍋に、豚ひき肉を入れ、火が通るまで炒めたら玉ねぎ、にんじんを入れ、軽く炒める。
- ③②に水を具が浸るくらいまで入れ、煮る。
- ④やわらかくなったら、木綿豆腐、ブロッコリー、コーン缶を入れて混ぜ、カレールーを入れ、コンソメで味を調える。

★白玉しるこ★

材料

・白玉粉	150g	・つぶあん	500g
・水	180ml (目安)	・お湯	500ml (目安)
・砂糖	大さじ2	・塩	ひとつまみ
	(お好みで調節してください。)		



寒い日にはあったかいおしるこで心もほっとしますよね★
家族みんなで楽しめます!!



- ①白玉粉は水を加え、まとまるまで練る。
- ②沸騰した鍋に①を一口大にして入れ、火を通す。浮かんでから2~3分したら鍋から上げて、流水で冷やす。冷えたら、水をよく切っておく。
- ③つぶあんはお湯に溶き、火にかけて、好みの味になるように、砂糖、塩、お湯で調節する。
- ④器に白玉を入れ、③を注ぐ