

4月28日（土）の材料と調理法

＜豆腐と人参ピーマンえのきのあんかけ＞ 4名分

豆腐	400g	えのき	小 1/2 袋
人参	中 1/3 本	ピーマン	1 個
水	360ml	生姜	1/3 個
醤油	大 1	豚バラ	45g
酒	大 1	鶏ガラスープ	5 g
片栗粉	適量	油	適量
塩、こしょう	適量	白だし	適量

＜人参とじゃこのごはん＞

米	3 合	水	3 合+α
人参	大 1 本	ちりめんじゃこ	大 3
酒	大 1	醤油	大 2

＜豚バラともやしのスープ＞

豚バラ	50 g	もやし	半袋
水	720ml	鶏ガラスープ	小 2
塩、こしょう	適量	ごま油	適量

＜オレンジ＞

オレンジ	1 個		
------	-----	--	--

＜調理法＞

★豆腐と人参えのきピーマンあんかけ

- ・豆腐はカットしてだしで炊いておく。(弱火でコトコト)
- ・人参とピーマンと豚バラは細切り、生姜は千切り、エノキは 2~3 等分にカットしてほぐす。
- ・油で豚バラと野菜類を炒め調味料を加えて、ややかためのあんかけ仕上げ。味付けはしっかりと。

★人参と雑魚のごはん

- ・人参はすりおろす
- ・米にすりおろした人参とちりめんじゃこと調味料を加え水加減に注意して炊き上げる。
- ・炊き上げたら混ぜる

★豚バラともやしのスープ

- ・豚バラはカット
- ・豚バラを炒め、もやしと調味料を加えて味を調える。(もやしはクタクタタイプ)

★オレンジ

- ・スマイルカット