

テーマ：「魚を使ったメニュー」

1 鮭の和風シチュー

材料	1人分	2人分	調理方法
鮭	60g	120g	① 鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取り一口大に切る。 薄く小麦粉をまぶしておく。
小麦粉	小1	小2	
油	小1/4	小1/2	② 玉葱はくし切り、人参とれんこんは皮をむき乱切り、 じゃがいもは大きめの一口大に切る。 れんこんとじゃがいもは水にさらしておく。
玉葱	30g	60g	
人参	20g	40g	
れんこん	40g	80g	③ しいたけはいしづきを取り、半分程度に切る。
じゃがいも	40g	80g	④ フライパンに油をしき、①の鮭の皮目を下に焼き、 焼き色がついたら裏返して、火が通ったら取り出す。
しいたけ	10g	20g	
水	120cc	240cc	⑤ ④のフライパンに玉葱を入れて炒める。 しんなりしたら他の野菜も入れて油がまわったら鍋に移す。
コンソメ	小1/4	小1/2	
味噌	小1	小2	⑥ 水とコンソメを加えて野菜に火が通るまで煮る。
牛乳	50cc	100cc	⑦ 野菜に火が通ったら味噌を溶かし入れ、鮭、牛乳も入れる。 牛乳が沸騰しないように弱めの中火にし、温める。
片栗粉	小1	小2	
水			⑧ 沸々してきたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて 火を止める。

水溶き
片栗粉

2 水菜サラダ

材料	1人分	2人分	調理方法
水菜	30g	60g	① 水菜は洗って、根元を切り落として4 cm位の長さに切り、 ザルに上げて水気を切っておく。
しらす	10g	20g	
油揚げ	5g	10g	② 油揚げは幅5 cm程度の短冊切りにする。
酢	小1/2	小1	③ 熱したフライパンに油揚げを入れて、カリカリになるまで から煎りする。
醤油	小1/3	小2/3	
生姜	少々		④ ボールに水菜としらす、酢、醤油、生姜を入れて、 よく混ぜ合わせてしばらく置いておく。
水			
			⑤ 油揚げのカリッとした食感を残すため、食べる直前に 油揚げを加えて和え、盛り付ける。

3 大学かぼちゃ

材料	1人分	2人分	調理方法
南瓜	70g	140g	① 南瓜は種とわたを取り、皮はむかずに1 cm角の棒状に切る。
ゴマ油	小1弱	大1/2	
砂糖	小1/3	小2/3	② フライパンに油を熱して南瓜を入れ表面がカリッとするまで 炒める。一度取り出す。
みりん	大1/4	大1/2	
醤油	小1/4	小1/2	③ フライパンに油が残っていたら拭き取ってから砂糖、みりん 醤油、水を入れてから火を付ける。 沸々してきたら、南瓜を戻し入れ手早くからめる。
水		小1	
黒ごま	小1/5	小1/3	④ 火を止めて黒ごまを振り軽く和える。

※砂糖は4人分で小さじ1強

※黒ごまは4人分で小さじ1弱