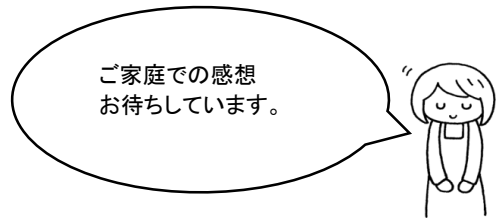


12・1月の誕生会レシピの紹介！

★鶏そぼろご飯、ポテトサラダ、鮭と野菜の五目汁 ヨーグルト



◎今回は【 鮭と野菜の五目汁 】のレシピを紹介します。

身体を温める具だくさんの汁物は寒い季節にピッタリですね。

生鮭を使っていますが、下処理をすることで生臭さも無くなります。また、鮭を入れるタイミングで硬くなり過ぎず、ふっくらと美味しく頂けます。ご家庭でもぜひ作ってみて下さい。



【 鮭と野菜の五目汁 】

《 材料 》

生鮭	100g(厚め1切れ)	つきこん	50g
大根	100g(3cmくらい)	油揚げ	1枚
人参	50g(1/4本)	里芋	2個
えのきだけ	1/2袋	ごぼう	1/4本
ネギ	お好みで！		

だし汁 4cup(園では煮干しで出汁をとっていますが、和風だしでもOKです)

塩小さじ1、酒大さじ1、しょう油大さじ1、みりん小さじ2

《 作り方 》

- ①鮭はひと口大に切って塩、こしょう、酒(分量外)をふりかけて20分ほどおく。
- ②大根、人参はさいの目切りにする。つきこんは短めに切っておく。
えのきは3等分くらいに切る。里芋は小さめの乱切りにする。
油揚げは油抜きをしてから、半分に切って細切りにする。
ネギは仕上げに加えるのでお好みの切り方で良いです。
- ③だし汁に大根、人参、ごぼう、つきこん、えのきと硬いものから煮ます。
里芋は煮崩れるので後から加えます。鮭もあまり早く入ると硬くなるので後から加えます。アクを取り、具材が煮えたら味を整えて出来上がりです！



【 ワカサギのかりん揚げ 】

《 材料 》

ワカサギ	20尾
(生姜小1片、醤油大1/2、酒小1)	
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適宜

A { 醤油小2、黒砂糖大1、酒小1/2
酢小1、水小2、白いりごま大1

《 作り方 》

- ①ワカサギにすりおろした生姜、酒、醤油で下味をつける。
- ②①のワカサギにかたくり粉をまぶし170～180度の油で揚げる。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで加熱する。
- ④ワカサギに③のたれとごまをからめる。

※ワカサギは頭から尻尾まで食べることができ、カルシウムがたっぷり摂れます。

