

岡崎保育園 ぴよぴよ試食会 12月26日

さばのみそ煮

【材料 4人分】

さば	4切れ
しょうが	1かけ
赤みそ	20g
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	少々
水	180cc

【作り方】

- ①しょうがは輪切りにする。
- ②すべての調味料を合わせて、鍋に入れる。
- ③さば、しょうがを入れ、火にかけ、弱火で煮る。
- ④さばに味が染みたら、お好みでしょうがを添えて完成！

切干大根の旨煮

【材料 4人分】

切干大根	30g
油揚げ	1/2枚
にんじん	1/3本
干しシイタケ	3枚
いんげん	2本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
サラダ油	少々

【作り方】

- ①切干大根は水につけてよく戻す。干しいたけも戻しておく。
- ②人参は細めの短冊切りにし、油揚げは1cm幅の短冊に切る。
- ③しいたけは戻ったらよく洗い、うすく切る。
- ④いんげんは小口に切る。
- ⑤切干大根はよく戻ったら、きれいに洗い、軽く絞る。
- ⑥鍋に油を敷き、弱火で人参、切干大根、しいたけを炒り煮にする。
- ⑦人参に火が通ったら、砂糖、みりん、酒、しいたけの戻し汁を加え水分がなくならないように煮る。
- ⑧切干大根が軟らかくなったら、油揚げを加え、しょうゆを入れて煮ていく。
- ⑨味が整ったら、下茹でしたいんげんを加えて完成！

田舎汁

【材料 4人分】

ごぼう	1/4本
木綿豆腐	1/4丁
大根	100g
ねぎ	少々
かつおだし	600cc
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

【作り方】

- ①ごぼうは薄切りにし、大根はいちょう切り、豆腐は1cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、ごぼう、大根を入れて火にかける。
- ③沸騰し、アクが出てきたら取り除きます。
- ④ごぼうがやわらかくなったら、調味料をすべて入れ、味を整えてねぎを加えて完成！