

☆ 大豆と根菜のうま煮 ☆



〈材料〉5人分	可食部の量(目安量)
茹大豆	300g
里芋	200g(5個)
ごぼう	100g(1本)
れんこん	100g(1/2節)
人参	100g(1/2本)
こんにゃく	150g(1/2枚)
干椎茸(生椎茸でも可)	10g(5枚)
小松菜(季節の物)	100g(1/2p)
ごま油	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1・1/3
みりん	小さじ2
濃口醤油	大さじ2
だし汁	適量(かぶる程度)
たかのつめ(種をとる)	1本

〈作り方〉

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切る。牛蒡、蓮根は乱切りにして水にさらし、ざるに取る。人参も乱切りにする。
- ② こんにゃくはスプーンで食べやすい大きさにちぎり、さっと茹でて水を切る。
- ③ 干し椎茸は、水でもどして4等分に切る。
- ④ 小松菜は茹でて水を切り、食べやすい長さにカットする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、牛蒡、蓮根、こんにゃく、人参、里芋、干し椎茸の順でよく炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁、茹大豆、調味料、たかのつめを入れ、強火にかけ、沸騰したら、あくをとり、落し蓋をして具が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑦ 味を見て器に盛り、④を散らす。

※大豆の茹で汁があれば、だし汁の1/3程度を茹で汁にしても良い。

☆ かぶのみぞれ汁 ☆



〈材料〉5人分	可食部の量(目安量)
かぶ	250g
塩焼魚(ぶり・さわら等)	5切(1切30g)
白髪ねぎ(春菊等)	適量
昆布だし	700cc
薄口醤油	小さじ2
みりん	小さじ1
日本酒	小さじ1
片栗粉	適量
わさび	少々

〈作り方〉

- ① かぶは皮をむいてすりおろし、ざるにあげて自然に水切りする。
- ② 小鍋に昆布だしと塩焼魚を入れて蓋をし、中火にかける。沸騰したら弱火にし、5分ほど煮て火を止める。
- ③ ②から魚を取り出し骨をとって身を粗くほぐす。
- ④ ②の鍋を中火にかけ沸騰したら、薄口醤油、みりん、酒を加えて味を調べ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、①を加えて混ぜ、1分間煮る。
- ⑤ 椀に③の魚、白髪ねぎを盛り、④をかけて、わさびをのせる。

※塩焼魚の塩加減によって、調味料の量を調整する。

～ 1月の献立例 ～



- 黒米入りご飯
- 大豆と根菜のうま煮
- かぶのみぞれ汁
- 漬物
- 果物