

☆ 鰯のつみれ汁 ☆



〈材料〉4人分

鰯	可食部 120g
ねぎ	適量 (8g程度)
生姜しぼり汁	適量 (8g程度)
みそ	小さじ1強 (8g)
片栗粉	小さじ1
大根	80g
里芋	120g
人参	30g
長ねぎ	60g
みそ	28g
だし汁	600cc

〈作り方〉

- ① 里芋は皮をむき半分に切る。大根、人参は短冊ぎりに、長ねぎは斜切りにする。
- ② 鰯は3枚におろし、腹をかき、皮をむく。包丁で細かくたたく。
- ③ ねぎは小口切りに、土生姜はすりおろす。
- ④ ②に③とみそ、片栗粉を混ぜる。
- ⑤ 鍋にだし汁を火にかけ、里芋、大根、人参を入れ煮る。沸騰したら、④をスプーンですくって丸く形を整え入れていく。
- ⑥ つみれに火が通ったら長ねぎを入れて、味噌を溶き入れる。

☆ ひじきの炒り豆腐 ☆



〈材料〉4人分

木綿豆腐	1/2丁 (200g)	
鶏ひき肉	60g	
ひじき(乾)	6g	
ごぼう	20g	
人参	20g	
ねぎ	20g	
ごま油	適量	
A	日本酒	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	濃口醤油	小さじ2
	塩	小さじ1/3

〈作り方〉

- ① 豆腐はペーパータオルに包んでおもしろし、水けをきる。人参は細切りにし、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。ひじきは水に浸してもどし、水けをきっておく。
- ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。ほぐれて色が変わったら、ごぼう、人参、ひじきの順に加え、それぞれ1分くらいずつ炒める。
- ③ ねぎを加えてさらに炒め、香りがたったら豆腐を加え、くずしながら水けがとぶまで強めの中火で炒める。Aを加え炒め合わせる。

～ 12月の献立例 ～



- 土鍋炊きごはん
- 鰯のつみれ汁
- ひじきの炒り豆腐
- 糠漬け(白菜、大根)
- りんご