

あゆみ広場試食会

☆主食☆ ごはん

☆主菜☆ 魚のステーキソースがけ

<材料>

・めかじき	2切れ（200g）32g
・塩こしょう	少々
・酒	少々
・サラダ油	小さじ1

★玉ねぎ	50g（1/4個）	★醤油	大さじ1
★酒	大さじ1	★みりん	小さじ2
★砂糖	小さじ1	★酢	小さじ1
★生姜	少々		

<作り方>

- ① 玉ねぎすりおろしにする。（フードプロセッサーでもよい）
- ② メカジキはキッチンペーパーで水けを拭きとり、軽く酒をふって塩こしょうをする。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、メカジキを入れて中火で片側2～3分、裏返して3分ほど焼いて取り出す。
- ④ ③のフライパンをふいて、①の玉ねぎ、★を加えて弱火でとろみがつくまで煮る。
- ⑤ お皿にメカジキを盛り、玉ねぎソースをかけて完成。

☆副菜☆ ジャが芋ときのこの煮物

<材料>

・じゃが芋	2個	・椎茸	2枚
・玉ねぎ	1/2個	・しめじ	1/2株
・人参	1/2本	・舞茸	1/2株
★白だし	大さじ1	★醤油	少々
★酒	大さじ1	★砂糖	大さじ1
★みりん	大さじ1		

<作り方>

- ① ジャが芋・人参は乱切り。玉ねぎはくし切り。
- ② しいたけは十字に切って1/4の大きさ
- ③ しめじと舞茸は食べやすい大きさにさいておく。
- ④ 鍋に①の野菜を入れ、ひたるくらいの水を入れてくしが通るくらいの柔らかさになるまで煮る。
- ⑤ きのこ類を入れ、★の調味料を加えて更に5分程煮て完成。

☆汁物☆ 白菜と油揚げの味噌汁

<材料>

・白菜	1枚
・玉ねぎ	1/4個
・油揚げ	1/2枚
・ほうれん草	2束
・だし汁	400cc
・味噌	大さじ1.5

<作り方>

- ① ほうれん草は下茹でをしてざく切りにしておく。
- ② 白菜はざく切り、玉ねぎはくし切り、油揚げはお湯で油抜きをして細切りにしておく。
- ③ だし汁に②の野菜を入れ、野菜が柔らかくなったら、みそで調味する。
- ④ 最後にほうれん草を入れて完成。

※材料は全て2人分です。

