

3. 小松菜と油揚げの和え物

【材料】(小学校 3・4 年生 約 4 人分)

- ・小松菜 70g
 - ・もやし 50g
 - ・にんじん 20g
 - ・油揚げ 20g
 - ・しょうゆ 小さじ 2 杯
 - ・砂糖 小さじ 1 と 1 / 2 杯
 - ・みりん 小さじ 1 / 2 杯
 - ・酒 小さじ 1 / 2 杯
- A

【作り方】

- ①小松菜は 1 cm くらいに切る。にんじんはせん切りにする。
- ②油揚げは 2 cm × 5 mm に切り、A の調味料で煮付けて冷ます。
- ③小松菜、にんじん、もやしをゆでて冷ます。軽く絞って、水気を切る。
- ④野菜と油揚げを合わせ、よく絡ませて、盛り付ける。



4. 切り干し大根の胡麻油炒め

【材料】(小学校 3・4 年生 約 4 人分)

- ・切り干し大根 14g
- ・竹輪 24g
- ・油揚げ 12g
- ・こんにゃく 40g
- ・チンゲン菜 40g
- ・砂糖 小さじ 1 杯
- ・しょうゆ 小さじ 2 杯
- ・酒 大さじ 1 杯
- ・炒り胡麻 少々
- ・胡麻油 少々

【作り方】

- ①切り干し大根は戻して 3 cm くらいの長さ、竹輪は 3 mm の厚さの輪切り、油揚げは 1 / 2 に切り、5 mm の短冊切りにして湯通し、チンゲン菜は 1 cm にそれぞれ切る。
こんにゃくは、5 mm 角で 3 cm の長さのせん切りにして、下ゆでする。
- ②フライパンに胡麻油を入れて熱し、切り干し大根を炒める。
- ③竹輪、こんにゃく、油揚げを加えてさらに炒める。
- ④しょうゆ、砂糖、酒を入れて味付けする。
- ⑤チンゲン菜、胡麻を加えて出来上がり。

