

エビ団子汁

(2班)内藤

(エネルギー: 90kcal/1人 塩分: 0.9g)

材料

(4人分)

D	むきエビ	200g
	しょうが汁	大さじ1
	ねぎ(みじん切り)	1/3本
	卵	1個
E	片栗粉	大さじ1
	ほうれん草	100g
	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1
	だし	3 1/2カップ

1. むきエビは背わたを除いて水洗いし、水気をふいて包丁であらく刻む。ボールに入れてDを混ぜ合わせる。
2. ほうれん草は熱湯でゆで、水にとってさまし、水気をかたく絞って4cmに切る。
3. Eを煮立てて①を12等分してスプーンですくい落としは煮、浮いてきたら弱火にしてアクを除く。
4. ほうれん草を加えてひと煮立ちしたら火を消し椀に盛り入れて汁を張る。

かぶのホットサラダ

(2班)大西

(エネルギー: 43kcal/1人 塩分: 1.5g)

材料

(4人分)

小カブ	4個
にんじん	1/2本
しょうゆ	大さじ2
粒マスタード	適量

1. カブは洗って、根と葉を分ける。
2. カブの根の部分縦半分に切り、さらに3~5mmの厚さにスライスする。
カブの根の葉は3cmくらいに切っておく。ニンジンも短冊に切る。
3. カブの根の部分とニンジンを鍋にいれ、大さじ1程度の水で蒸し煮にする。(中火で1~2分程度)
4. 火を止める少し前に葉を入れ、鮮やかな緑になったら、火を止める。
5. 粒マスタードとしょうゆで和える。