

みずき広場試食会メニュー

2020.1.22(水)

〇ししじゅうし

【材料】(大人2人分)

ご飯	...	お茶碗2杯	しょうが汁	...	少々
豚肉	...	60g	酒	...	小さじ1/2
刻み昆布	...	5g位	しょうゆ	...	小さじ1と1/2
油	...	少々	みりん	...	小さじ1/2

刻み昆布は戻すと3倍くらいになるものもありますので気を付けてください

【作り方】

- ①刻み昆布を水(もしくはお湯)で戻しておく。
- ②豚肉にしょうが汁、酒を加え軽く揉みこんでおく。
- ③刻み昆布が戻ったら食べやすい長さに切る。
- ④熱したフライパンに油を敷き、豚肉を炒める。
- ⑤お肉の色が変わったら刻み昆布、しょうゆ、みりんを加えて炒め煮にする
- ⑥汁気がなくなったら、ご飯と混ぜて完成。

ご飯や豚肉の量、塩加減はお好みで大丈夫です



〇お麩のラスク(3種)

【材料】(子ども1人分)

お麩	...	10個	
バター	...	小さじ1/2	
★グラニュー糖	...	少々)
★きな粉	...	少々	
グラニュー糖	...	少々)
★ココア	...	少々	
グラニュー糖	...	少々	

【作り方】(フライパン)

- ①フライパンにバターを入れて弱火で熱し、バターが溶けたらお麩を加えて両面こんがり焼く。
- ②グラニュー糖、砂糖を混ぜたきな粉、ココアそれぞれをふり入れ、全体にからめる。

【作り方】(オーブントースター)

- ①お麩に溶かしバターを塗る。(もしくは和える)
- ②グラニュー糖、砂糖を混ぜたきな粉、ココアをそれぞれ和える。
- ③オーブントースターで3~5分こんがり焼く。