

「白米・牛乳・豆腐田楽・はくさいのゆかりあえ・ひじきとれんこんの炒め煮」

●豆腐田楽

調味料	白みそ	7g
	さとう	5g
	みりん	1g
	酒	1g
ごま	1g	
木綿豆腐	112g	

1. 調味料を合わせて煮て、みそダレを作る。ごまは、煎っておき半量をカッターでつぶし、みそダレにごまを加える。
2. 豆腐は水にさらし、1/4に切る。
3. 予熱したオーブンで、豆腐を焼く（180℃10分程度）
4. 豆腐を取り出し、みそダレを豆腐にぬる。もう一度オーブンに入れ焼く。（180℃5分程度）

●はくさいのゆかり和え

はくさい	70g
0.5%の塩水	
しそ粉	0.5g
しお	0.2g
濃口しょうゆ	0.6g

1. はくさいは1枚ずつはがし流水で洗い、千切りにし0.5%の塩水でゆでて冷却する。
2. 塩は煎っておき、食べる直前にしそ粉、濃口しょうゆと和える。

●ひじきとれんこんの炒め煮

サラダ油 0.5 g

〔皮なし鶏もも肉 8 g

〔酒 0.8 g

〔糸こんにゃく 40 g

〔濃口しょうゆ 0.5 g

サラダ油 1 g

ひじき 2 g

〔れんこん 20 g

〔酢 適量

にんじん 10 g

調味料〔さとう 2.5 g

濃口しょうゆ 4.5 g

〔みりん 2 g

1. 鶏肉は小口切りにし、酒をまぶし冷蔵庫で寝かす。
2. 糸こんにゃくは水洗いし、3 cmに切り、ゆでたものから煎りし、しょうゆで味をつける。
3. ひじきは水で戻し、水洗いしてさっとゆでておく。
4. れんこんは皮をむいて流水で洗い、小いちょう切りにし、酢水につけておく。
5. にんじんは皮をむき流水で洗い、いちょう切りにしておく。
6. サラダ油で鶏肉を炒め、取り出しておく。
7. サラダ油でにんじん、ひじき、れんこん、糸こんにゃくの順に炒め、調味料を入れてから鶏肉を加え、からりと仕上げる。