



本日のごはんレシピ

2023年1月23日 食物アレルギー児

お弁当は本日中にお召し上がりください

ビビンバ丼

■材料（大人4人分）

お米	2合
豚挽肉	200g
もやし	1袋
ほうれん草	1束の半分
にんじん	5センチくらい
大根	1/3本
えのき	1袋

※調味料分量はレシピ内に記載。

使用するもの・・塩、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ごま油、穀物酢

- ① ご飯を炊く。
- ② 豚そぼろを作る。お肉の油が気になる方は、お湯を沸かしお肉を入れ火を通し、余分な油を流してザルに上げておく。
- ③ フライパンに①と醤油大さじ3、みりん大さじ2、砂糖大さじ2、酒大さじ2を入れ、中火でよく火を通し汁気がなくなるまでよく炒める。味を見て少し味が濃いくらいの甘辛そぼろにする。
- ④ なますを作る。大根、にんじんは薄い千切りにして沸かしたお湯に塩小さじ1を入れ大根から茹でる。しなりしたら水にさらしよく絞つておく。にんじんも同様。
- ⑤ なます液を作る。穀物酢大さじ4、砂糖大さじ2をよく溶かして③と合わせる。
- ⑥ えのきは、細かく刻んだらよく洗いフライパンに入れる。ごま油をひと回ししたら強火でサッと炒め、小さじ2の塩を入れて味をつける。濃いと思うくらいで良い。
- ⑦ もやしはよく洗い、被るくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら塩小さじ1を入れて2分程たらザルに上げておく。
- ⑧ ほうれん草はよく洗い茎を切り、沸騰したお湯に塩小さじ1をいれ1分ほど茹でる。ザルに上げ冷水でよく冷やし、細かく刻んで絞つておく。⑥とボウルで合わせ、ごま油大さじ2、塩小さじ1を入れて和えてナムルにする。
- ⑨ 炊いたご飯を大きめのボウルにあけて、豚肉そぼろ、えのき、ほうれん草ともやしのナムル、なますの順に混ぜて出来上がり。

さつまいものレモン煮

■材料（大人4人分）

さつまいも	300g くらい
氷砂糖	10g
レモン	1個
シナモン	適量

- ① さつまいもはよく洗い、ピーラーで縞々模様になるように皮をむく。2センチくらいの厚さにスライスして水につけておく。
- ② レモンはよく洗い、皮をむいて1センチくらいにスライスしておく。
- ③ 鍋に水をきったさつまいもをいれ氷砂糖を入れたら、さつまいもが少しのぞく位の水を入れて蓋をして弱火でコトコトする。
- ④ 沸騰してたら蓋を外しレモンを入れ、5分程コトコトする。くしを刺して少し重ために入るようにすれば火を止めて予熱で軟らかくする。
- ⑤ 最後にシナモンを適量ふって出来上がり。

れんこんとひじきと ドライフルーンのサラダ

■材料（大人4人分）

れんこん 小一節（150グラム）
にんじん 中1/3本(50グラム)
芽ひじき 10グラムくらい
冷凍コーン（彩りなので省いても良い）
ドライフルーン 適量

豆乳マヨネーズ

豆乳 4/1カップ
オリーブオイル 4/1カップ
塩 小さじ1
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1

- ① ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- ② れんこんは薄い輪切りにスライスして水に浸し、小さじ1の酢をいれる。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ 冷凍コーンはサッと熱湯にくぐらせてザルに上げておく。
- ⑤ 豆乳マヨネーズを作る。
オリーブオイル以外の材料をボウルに入れ、ブレンダーで攪拌する。少しづつ油を入れながら、さらに攪拌する。味をみて塩気が足りなければ足す。水っぽければ油を足しながら攪拌する。
- ⑥ お湯を沸かし、戻したひじきを入れ再沸騰したらザルにあげて冷ます。
- ⑦ お湯を沸かして、れんこん、にんじんも茹である。それぞれ再沸騰したらザルに上げて冷ましておく。
- ⑧ ドライフルーンは実を刻んで熱湯に入れザルに上げておく。
- ⑨ それぞれ粗熱が取れたら、大きめのボウルに水分をよくきって合わせる。豆乳マヨネーズで味を整えて、彩りでコーンをいれる。

きのこたっぷり胡麻風味すまし汁

■材料（大人4人分）

しめじ 1袋
えのき 1袋
エリンギ 1本
ネギ 1本
酒 適量
ごま油 大さじ1
水 800cc
かつおだしパック 1袋
塩 小さじ1～
醤油 小さじ1～

- ① しめじは、石附を取りほぐしたら半分に裂く。えのきも石附を取つて2センチくらいに切っておく。エリンギは食べやすい大きさにスライスする。よく洗って、ザルに上げておく。
- ② ネギも青い部分もよく洗い、1センチくらいに切っておく。
- ③ ①を鍋に入れ、酒をくるっと一周回し入れて蓋をして弱火にかける。
- ④ フライパンに、ネギとごま油を入れたら弱火にかける。時々鍋をふり、ほんのり焼き色がついたら火を止める。
- ⑤ ③が沸々として、きのこの水分がでたら水を入れる。沸いたら、だしパックを入れる。
- ⑥ 出汁が十分出たら④を加える。塩、醤油で味付けをする。