

## 冬の献立



### 煮魚

#### 材料（4人分）

カンパチ切り身	4切れ
根深ねぎ	2本
しょうが	スライス2枚
★濃口しょうゆ	大さじ4 (72g)
★水	120ml
★みりん	大さじ2 (36g)
★砂糖	大さじ2 (18g)

#### 作り方

- ① ねぎは5cmくらいのぶつ切りにする。
- ② 鍋に★を入れ、火をつける。ぶくぶくわいたら火を止め、しょうがと魚をすべらすように入れる。
- ③ ねぎを入れ、落としぶたときせぶたをして、弱火で煮る。
- ④ 煮汁がなくなるくらい煮つめる。ねぎと一緒に盛りつける。

### こんにゃくと青菜のごま和え

#### 材料（4人分）

こんにゃく（きんぴら用）	120g
小松菜	120g
にんじん	20g
★砂糖	4g
★濃口しょうゆ	大さじ1
★すりごま（白）	4g

#### 作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② 小松菜を茹でたあと、取り上げにんじんを茹でる。こんにゃくは別鍋で茹でる。
- ③ ②の水気を切っておく。小松菜は3cm程度の長さに切っておく。
- ④ 具材を合わせ★で和える。



## でんぷんだんご汁

### 材料（4人分）

さつまいも	正味50g		
さつまいもでんぷん	25g		
水	10~30g		
にんじん	40g		
白菜	2枚		
にら（小ねぎ）	3本		
┌ 水	800ml		
		だし昆布	8g
		かつおぶし	20g
塩	小さじ1/2		
薄口しょうゆ	小さじ1		

さつまいもは電子レンジ600wで1~2分加熱してもいいです。

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cm角に切り、水さらし。
- ② ①を蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。
- ③ ②を熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ④ ボウルに③とでんぷんを入れ、少しずつ水を加えながら混ぜ合わせ耳たぶくらいの固さになるまで練る。
- ⑤ ④の団子の生地を16個の平べったい団子にする。
- ⑥ にんじんは短冊切り、白菜は一口大、にらは3cmくらいの幅に切る。
- ⑦ 鍋にだし汁と塩、薄口しょうゆを入れ火にかける。
- ⑧ にんじんを入れ、やわらかくなったら団子と白菜を入れます。
- ⑨ 団子が浮いてきたら、にらを入れ1分ほど加熱したら出来上がり。

### 一番だし（1ℓ分）

水	1ℓ
昆布	10g
かつおぶし	25g

- ① 水に昆布を入れて30分以上おきます。火にかけ沸とう直前に昆布を取り出します。
- ② 沸とうしたら、かつおぶしを入れます。軽くひと混ぜして、再沸とうしたら火を止め、かつおぶしが沈んだらこします。

