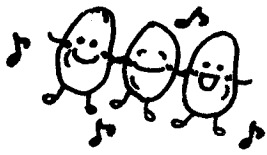


いなりずしと豆乳味噌スープ



子どもは女性にも
うれしい♡

大豆イソフラボン
最強タッグ
メニューです!

さかえまち児童館 おやこまんま
2015. 2.17

材料 (約15個分)

いなりずし

| | |
|-------|-------|
| 米 | 2合 |
| 油揚げ | 8枚 |
| ★水 | 100cc |
| ★さとう | 大さじ2 |
| ★しょうゆ | 大さじ2 |
| ★みりん | 大さじ1 |
| ★酒 | 小さじ1 |

味付きじゃこ

| | |
|--------------------|--------|
| しらす | 35g |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 白ごま | 少々 |
| 油 | 少々 |
| ★カルシウム たっぷり!! ☆ | |

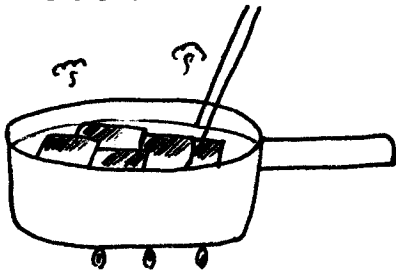
豆乳味噌スープ

| | | | |
|-------|------|------|--------|
| 豚肉 | 150g | 豆乳 | 500cc |
| 大根 | 1/5本 | 水 | 500cc |
| かぼちゃ | 1/8個 | 味噌 | 大さじ2.5 |
| にんじん | 1/2本 | 顆粒だし | 小さじ2.5 |
| ほうれん草 | 3束 | | |
| しめじ | 1/2房 | | |
| ねぎ | 1/2本 | | |

※油揚げは熱湯で油抜きをして半分に切っておく

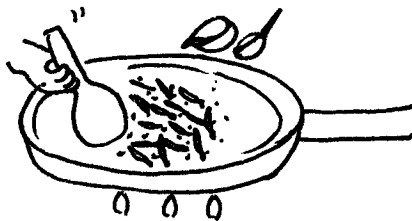
作り方

① いなりずし



鍋に★の調味料と油抜きをした油揚げを入れて15~20分煮る(煮汁がなくなるくらいまで)

② 味付きじゃこ



フライパンに油を少々ひきしらすを炒める。少し色が変わってきたら調味料とゴマを入れる。

③



①の味付きの油揚げの煮汁をしぼり、中にじゃこ入りのご飯を詰めていなりずしの完成。

④ 豆乳味噌スープ



野菜(人参・大根)は下ゆです。しめじは手でほぐす。かぼちゃは一口大の大きさに切り、電子レンジで加熱する。ほうれん草は手でちぎり軽くゆです。

大根とにんじんはテーブルナイフでイチヨウ切にする。

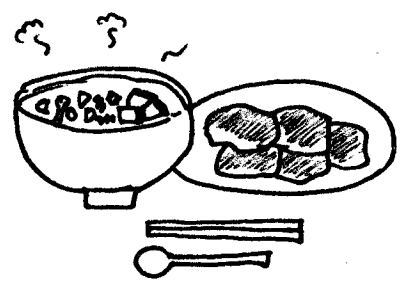
2オ、3オでもできるよ!!

⑤



鍋に豚肉と野菜を入れて軽く炒める。水とだしを入れて煮込み、野菜が柔らかくなったら、ねぎ、豆乳を入れる。最後にほうれん草を入れる。

⑥



味噌を溶かし入れてかぼちゃをのせたら完成!!

※お好みですりごまを混ぜてもコクが出ておいしいよ!!

お好みですりごまを入れてもコクが出ておいしいよ!



←1束