



「こどもが作る簡単ワンプレートモーニング」

～ごはんのみそ汁に合うおかず～

食欲の秋 秋の恵みたっぷり朝食



しゆはま いろは
主浜彩花さん(篠木小学校2年) 作品

<こんだてについて>

さんまの梅には火にかけておくだけなので、その間に他の作業ができ効率的です。梅干しを入れることで、生ぐさみが消え、風味もよくなります。

小松菜などの青菜が苦手な人も、りんご入りの手作りドレッシングで美味しく食べられます。

材料・分量(2人分)

<秋刀魚の梅煮>

さんま	2尾
水	400cc
A だしの素(かつお風味)	小さじ1
こい口しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	少々
梅干し	1個
大葉	2枚
根しょうが	少々

作り方

- ① 頭、内ぞうを取ったさんまをそれぞれ2等分し、ふっとうしたお湯でも降りする。
- ② 水気を切ったさんまをなべに並べ、合わせたAを入れ、火にかける。
- ③ 梅干しを軽くつぶして種ごと、根しょうがと一緒になべに入れる。(生ぐさみを取るため)
- ④ にじむがわいたら、強火のまま3分ほどあくを取る。あくが出てこなくなったら中火にして落しぶたをして、にじむが2割程度になるまで15～20分煮る。
- ⑤ につめたらみりんを入れ、ひとにたちさせる。

<小松菜としめじのお浸し 和風りんごドレッシング>

小松菜	1/2把
ぶなしめじ	1/2株
りんご	1/2個
こい口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
B 食す	少々
オリーブオイル	少々
砂糖	少々
塩	ひとつまみ
鶏ガラスープの素(かりゅう)	小さじ1

作り方

- ① 小松菜は良く洗い、しめじは石づきを取り、ほぐしてそれぞれゆでる。
- ② 水気を切り、小松菜は3cmくらいに切る。りんご1/4も3cmくらいにスライスする。
- ③ ボウルに小松菜、しめじ、りんご、塩、とりガラスープの素を入れ、良く混ぜ合わせる。
- ④ 合わせたBに、りんご1/4をすりおろして加え、りんご入りドレッシングを作る。
- ⑤ 盛り付けたおひたしに、作ったドレッシングをかける。

<オクラ・なめこ・茗荷のみそ汁>

水	500cc
だしこんぶ	5g
煮干し	3本くらい
かつお節	15g
オクラ	2本
みょうが	1個
なめこ	少々
みそ	適量

作り方

- ① 分量の水にこんぶ、煮干し、かつお節でみそ汁用のだしを取る。
- ② オクラは塩もみをしてゆでる。
- ③ なめこもゆでる。
- ④ オクラはななめに、みょうがはせん切りにする。
- ⑤ だしにみそをとき、オクラ、なめこを入れる。
- ⑥ 器に盛り付け、上にみょうがを散らす。