

かんこくふうよあ 韓国風寄せ揚げ

《材料》 5人分

まぐろオイル漬 80g	白菜キムチ 80g	にら 50g
たまねぎ 120g	じゃがいも 100g	小麦粉・片栗粉 大さじ2 弱
上新粉 大さじ2 1/2	サラダ油 適量	

《作り方》

1. まぐろオイル漬は、油を切っておく。
2. じゃがいもはせん切り、たまねぎはうす切り、にらは2cm長さ^{なが}に切っておく。白菜キムチは汁気^{しるけ}を切っておく。
3. まぐろオイル漬・じゃがいも・たまねぎ・にら・白菜キムチをよく混ぜ、キムチの汁を加え、さらに混ぜあわせる。(キムチの汁は様子^{ようす}をみて少しずつ入れる。)
4. 食べやすい大きさにまとめ、170℃の油でカラッと揚げる。

※上新粉がなければ小麦粉や片栗粉を代用してください。かつおのツナ缶やささみなどでもおいしくできます。

いなかじる 田舎汁

《材料》 5人分

豚肉 50g	さつまいも 100g	人参 50g
白玉団子 100g	こんにゃく 50g	油揚げ 15g
青ねぎ 15g	赤みそ 50g	だし汁 800cc

《作り方》

1. 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。さつまいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。こんにゃくはゆでて一口大に、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
2. 鍋に少量の油(分量外)を敷き、豚肉を炒める。だし汁・さつまいも・人参・油揚げを加え、沸騰したら丁寧にアクを取る。野菜がやわらかくなったら白玉団子を加え、少し煮た後、みそを溶く。最後に青ねぎを加え仕上げる。

※具材は何でもOKですので、冷蔵庫に余っている食材を入れてみてください。給食ではさつまいもが入るので少し甘めに仕上がります。また、赤みそではなく合わせみそでもおいしいです。