

▪修了記念レシピ

【メニュー名】蕎麦いなり 3色のせ

【材料】

油揚げ

出汁

醤油

胡麻油

蕎麦

にんじん

くこの実

大根の葉

カットわかめ

すりごま

蓮根

乾燥ひじき

【作り方】

- ・油揚げの油抜きをして、出汁、醤油で煮込む。
- ・にんじんの蒸し煮をつくる。
- ・くこの実を戻しておく。
- ・ひじき蓮根をつくる。
- ・大根の葉とカットわかめの戻したものを胡麻油で炒め、少量の醤油で味付けし、すりごまを和える。

煮込んで冷ました油揚げを袋状に切り、中に茹でたそばを詰める。

その上に3色のおかずをのせる。

【このメニューを選んだ理由&写真】

授業で習得した、にんじんの蒸し煮とひじき蓮根は自宅でも何度も作っているお気に入り  
と、そばの講座を受けたばかりだったのでそばを使いたかったからです。

彩りで、緑は一物全体という意味も含め大根の葉を活用しました。こちらもよく自宅につく  
るレシピで子どもたちもお気に入りです。