

【米なすの煮おろし】

一人当たり分量は、小学3、4年生の提供量

材料	分量（4人分）
〈米なすのソテー〉	
米なす	2個
サラダ油	大さじ1と3分の1
〈付け合せ：生麩とさつま芋〉	
生麩	80g
片栗粉	大さじ1と3分の1
さつま芋	120g
揚げ油	適量
〈付け合せ：ブロッコリー〉	
ブロッコリー	60g
サラダ油	小さじ2分の1
醤油	小さじ3分の2
〈みぞれ餡〉	
水	280ml
削り節(だし用)	12g
薄口醤油	大さじ1と2分の1
みりん	小さじ3と3分の2
大根	160g
水	大さじ2分の1
片栗粉	小さじ2



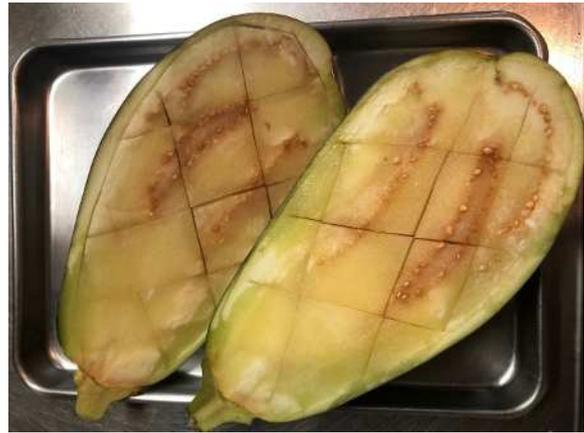
学校で提供した
米なすの煮おろし

【作り方】

- ①米なすは、皮を縞に剥いて半分に切り、格子状に切り込みを入れる。【写真 A】
- ②①の切り込み部分に、サラダ油を染み込ませ、オーブン(又はフライパン)で柔らかくなるまで焼く。【写真 B】
- ③生麩は1センチ厚程度に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。【写真 C】
- ④ブロッコリーは小房に分けて固ゆでにし、油を敷いたフライパンで炒め、焼き色が付いたら醤油を回しかける。【写真 D】
- ⑤さつま芋は半月の5ミリ厚程度に切り、水気を切って素揚げにする。【写真 E】
- ⑥大根は、すりおろして水にさらし、ざるに開けて水気を絞る。【写真 F】
- ⑦かつお出汁を取り、だし汁に薄口醤油、みりんを加え、軽くアクを取り、⑥の大根おろしを加え、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。【写真 G】
- ⑧器に、②の米なす、③の生麩、④のさつま芋、⑤のブロッコリーを盛付け、⑦のみぞれ餡をかける。【写真 H】



【写真A】米なすの皮目近くに、切り込みを入れる。格子状に切り込みを入れる。皮目にも 2~3本切り込みを入れておくと食べやすい。



【写真 B】米なすの切り込みを広げながら、サラダ油を染み込ませる。オーブン(フライパン)で、両面をじっくり焼く。



【写真 C】生麩に、まんべんなく片栗粉を付け、油で揚げる。表面がきつね色になり、少し膨らんだら揚げ上がり。



【写真D】ブロッコリーを炒め、焼き色が付いたら醤油をかける。(写真は、オーブンで焼いた状態)



【写真E】さつまいろは水分をしっかり切り、160度程度の油でゆっくり揚げる。



【写真 F】写真は、ネットを用いて大根おろしの水分切っているが、目の細かいざるでもよい。



【写真G】だし汁を温め、調味料、水切りした大根おろしを加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみを付ける。



【写真I】盛付けのようす。仕上げに、みぞれ餡をかける。