

# 献立リクエストレシピ集



献立リクエストありがとうございます。  
今回は子どもたちも大好きな、魚の竜田揚げと、かぼちゃと豆乳のみそスープです。

## 魚の竜田揚げ (大人2人、子ども2人分)

<b>&lt;材料&gt;</b>		<b>&lt;下処理&gt;</b>	
白身魚	300g	つけ汁	しょうが汁、本みりん、しょうゆを 合わせる
しょうが汁	小さじ1	白身魚	流水で洗い、つけ汁に漬け込む
本みりん	小さじ2		
しょうゆ	大さじ1		
片栗粉	適量		
植物油	適量		

<b>&lt;作り方&gt;</b>	
① 魚に片栗粉をまぶして、鍋に熱した植物油で揚げる。	
② 子どもの分は食べやすい大きさに切る。	
※片栗粉を付ける前に、白身魚の水気をペーパータオルなどでおさえると、カラッと揚がります。	

## かぼちゃと豆乳のみそスープ(大人2人、子ども2人分)

<b>&lt;材料&gt;</b>		<b>&lt;下処理&gt;</b>	
かぼちゃ	200g (8分の1個)	煮干しだし	煮干し10gをさっと水洗いし、 600ccの水に30分程浸しておき、 ひと煮立ちさせる。
玉ねぎ	150g (小玉1個)	かぼちゃ	一口大に切る。
にんじん	75g (2分の1本)	玉ねぎ	薄切り
しめじ	40g	にんじん	いちょう切り
パセリ	少々	しめじ	石づきを取り、小房に分ける。
植物油	大さじ1	パセリ	みじん切り
煮干しだし	600cc		
豆乳	150cc		
みそ	大さじ1		
食塩	ひとつまみ		

<b>&lt;作り方&gt;</b>	
① 鍋に植物油を入れ、玉ねぎ、にんじんを炒める。	
② だし汁、しめじ、かぼちゃを加え、煮込む。	
③ 豆乳を加え、みそ、食塩で調味する。	
④ パセリを入れ、火を通す。	
※かぼちゃが煮崩れしないように、にんじんと玉ねぎが柔らかくなってから、 入れてください。豆乳を入れたら沸騰しないようにしてください。	

