

夕食



1. そうめん
2. 茄子としし唐辛子のごまだれ漬け
3. 南瓜の煮物
4. 冷奴

作り方 -----

・そうめん

①そうめんを茹で、生姜、茗荷、麵つゆを添える。

・茄子としし唐辛子のごまだれ漬け

- ①生姜は皮を剥いて刷りおろし、ダシを加え混ぜ合わせ、付けだれを作る。
- ②1 cm程度に切った茄子としし唐辛子をごま油で焼き、熱いうちに付けだれに漬け込む。

3. 南瓜の煮物

- ①南瓜は種とワタを取り除き、一口大に切る。
- ②鍋にダシを入れて南瓜を加え、柔らかくなるまでふっくらと煮る。

・冷奴

①胡瓜は千切りにし、豆腐を半分に切り器に盛って、胡瓜を添える。

そうめん

そうめん・・・・・・・・・・200g
生姜・・・・・・・・・・適量
茗荷・・・・・・・・・・適量
麵つゆ・・・・・・・・・・適量

茄子としし唐辛子のごまだれ漬け

茄子・・・・・・・・・・2本
しし唐辛子・・・・・・・・・・6本
生姜・・・・・・・・・・ひとかけ
ごま油・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・少々

【ダシ】

だし汁・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
醤油・・・・・・・・・・大さじ1と1/2

南瓜の煮物

南瓜・・・・・・・・・・200g

【ダシ】

だし汁・・・・・・・・・・1/2カップ
黒砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
醤油・・・・・・・・・・大さじ1

冷奴

絹豆腐・・・・・・・・・・1丁
胡瓜・・・・・・・・・・1/4