つけあげ入り油ぞうめん

＜材料＞（２人分）

・つけあげ・・・・・１枚（50g）
・そうめん・・・・・２束（100g）
・サラダ油・・・・・大さじ１
・小ねぎ・・・・・・２０ｇ
・ボタちりめん・・・１５ｇ
・白だし・・・・・・大さじ１と1/2
・水　　・・・・・・５０ｍｌ
・ごま油・・・・・・大さじ１
・ステーキ用ﾐｯｸｽｽﾊﾟｲｽ・・少量

＜作り方＞

① つけあげはたんざく切り，小ねぎは小口切りにする。
② そうめんは少し固めにゆで，ざるに上げる。
③ フライパンにサラダ油を引き，つけあげとボタちりめんを炒める。
④ そうめんをいれて混ぜながら炒める。
⑤ 白だしと水を合わせて④にまわし入れる。
⑥ 小ねぎをいれて混ぜ，ミックススパイスとごま油少量で香りをつける。

※ ゆでたそうめんは，すぐに炒めるとだまになりにくい。

洋　風　が　ね

＜材料＞（２人分）

・さつまいも・・・・６０ｇ
・かぼちゃ・・・・・４０ｇ
・エリンギ・・・・・1/2 本（25g）
・水・・・・・・・約７０ml
・小麦粉・・・・・３５ｇ
・米の粉・・・・・１５ｇ
・砂糖・・・・・・大さじ１／２
・塩　・・・・・・２つまみ
・粉チーズ・・・・５～１０ｇ

＜作り方＞

① さつまいもは５ｃｍの太め千切りにして水にさらす。
② かぼちゃ，エリンギも同様に千切りにする。
③ 小麦粉と米の粉をボールに入れ，調味料を加えて水を少しずつ入れながら混ぜ，天ぷらの衣よりも少し固めくらいにして，①と②をいれて混ぜる。
④ 適量をしゃもじの上でかき揚げ状に形作り，１６０℃位の油に静かにいれて，ゆっくり揚げる。
⑤ 最後に火を強くし，からりときつね色に仕上げる。

時短かいのこ汁

時短ポイント１

水でもどした大豆は柔らかく煮るのに１時間位かかりますが，ポット(ステンレスボトル)に熱湯をたっぷりいれた中で一晩おくとそれだけで食べられるくらいの固さになります。(あらかじめポットを熱湯ですすいで温めておくと保温効果が増します)

時短ポイント２

だし昆布は水につけず，そのままはさみで細かく切って入れ具材にしていきます。

時短ポイント３

固いものから煮はじめ，煮ながら次に入れる野菜を切れば効率的です。
※具材は家にあるものでOKです。

＜材料＞（４人分）

・大豆…20ｇ	・なす…80ｇ
・だし昆布…2cm×10cm	・かぼちゃ…100ｇ
・ごぼう…70ｇ	・里芋…100ｇ
・こんにゃく…1/2丁	・水…800ml
・油揚げ…1枚	・みりん…大さじ１
・干しシイタケ…2枚	・みそ…50g

＜作り方＞

下ごしらえ：　洗った大豆は500ml のポット（水筒）にいれ，熱湯を注いで一晩おいてもどす。干しシイタケは水につけて一晩冷蔵庫におき，もどしておく。

①　鍋に水気を切った大豆，ハサミで3mm幅に切っただし昆布，小口切りにしたごぼうと水を入れて10分ほど煮る。大豆のもどし汁を50ml 位入れてもよい。

②　1cm角に切ったシイタケ，こんにゃく，油揚げをいれて10分位煮た後，1cm角に切ったなす，2cm 角に切った里芋・かぼちゃを入れて煮崩れないように中火で煮る。

③　みそ・みりんで味付けして仕上げる。

生徒・保護者ともに「知らない郷土料理NO１」のかいのこ汁。
昔からお盆の朝に食べられていました。ビタミンや食物繊維がたっぷりで，夏の疲れた体にも優しい汁物です。
家庭クラブが，３０分以内で作る方法を考えてみました。