ピ　ロ　シ　キ ❤ ❤ ❤ ❤ ❤ ❤

＜材料・２人分＞

【パンの生地】
ホットケーキミックス…200ｇ
片栗粉……30ｇ
水……100ｃｃ

【ピロシキの具】
豚肉……５０ｇ
玉ねぎ……１/４個
春雨……30ｇ
ピーマン……１/２個
さつま揚げ……１個

【ピロシキの調味料】
塩コショウ……少々
料理酒……大さじ1
醤油……大さじ2
砂糖……大さじ1
ごま油……小さじ1/2

【衣】
水……適量
パン粉……適量
サラダ油……適量

1　玉ねぎ、ピーマン、さつま揚げ、豚肉は細切り、春雨は戻して長さ３ｃｍくらいに切る。
2　フライパンに油をひいて①をいれ炒め、全体に油が回ったら【調味料】で味付けする。
3　パンの生地をボールに入れてゴムべらで混ぜ、生地がまとまってきたら、手でこねる。
　手に生地がつかなくなったらまとめてラップをかけて１５分くらい生地を休ませる。
4　③の生地を等分し打ち粉をしながら麺棒などで１０ｃｍくらいの大きさに伸ばす。
5　④に②の具をいれ包む。餃子を包むような感じでしっかりとあわせ目をつける。
6　しっかり包み込んだら刷毛などで全体に水をつけ、パン粉を軽くまぶす。
7　１６０度（低温度）の油に網などで⑥をいれ、きつね色になったら油をきる。

ボルシチ風スープ ❤ ❤ ❤

＜材料・２人分＞

豚肉……300g
にんじん……１本
玉ねぎ……１玉
じゃがいも……２～３個
キャベツ……300g
ローリエ……2枚
ケチャップ……大さじ7
塩……適量
ブラックペッパー…少々
コンソメ……大さじ１杯

1　豚肉は2～3ｃｍ、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、　ジャガイモは一口大、キャベツはざく切りにする。
2　鍋にオリーブ油を入れたら豚肉にんじん玉ねぎを炒める。炒めたら水を加える。沸騰したらあくを取り、じゃがいもとキャベツも入れる。
3　ローリエとコンソメ、ケチャップ塩胡椒で味付けし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4　好みでサワークリームを乗せる。

1月24日（2年生）

本日のランチメニュー
ピロシキ
ボルシチ風スープ

久田学園佐世保女子高等学校