ほうれん草とささみのグラタン♥♥♥

＜材料・２人分＞

ほうれん草……１/3束
ササミ……2本
マカロニ……50g
玉ねぎ……１/２個
ピザ用チーズ…適量

≪Ａ≫
小麦粉……大さじ1
牛乳……２００cc
バター …… 大さじ１/2
オリーブ油……大さじ1/2
コンソメ……小さじ1

1 マカロニは茹でておく。玉ねぎは薄切りに、ささみは筋を取り、そぎ切りにする。
ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹で、３ｃｍの長さに切っておく。
2 鍋を弱火にかけ、バターとオリーブ油を入れ玉葱を炒める。
3 玉葱がしんなりしたらササミを入れ更に炒め、ササミの色が変わったら小麦粉を振り入れ
弱火のまま炒める。
4 粉気が無くなったら牛乳を混ぜながら少しずつ投入し、もったりして来たら顆粒コンソメを
入れる。
5 茹でておいたマカロニを入れ馴染ませ、最後に下茹でし水気を絞ったほうれん草を加え、
軽く全体を混ぜ合わせる。
6 グラタン皿に取り分けチーズを乗せ、トースターかオーブンで焼き、焦げ目がついたら完成。

わかめとしめじのスープ♥♥♥

＜材料・２人分＞

わかめ……大1/2
しめじ……1/4
小ネギ……適量
白ごま……適量

≪Ａ≫
水……300cc
鶏ガラの素……小さじ1

1 しめじは小房に分ける。
2 鍋に≪Ａ≫を入れて火にかけ、沸騰したら１のしめじを加えて３分煮る。火を止め、わかめを
加える。
3 器に盛り、好みでねぎ、ごまをふる。

ブロッコリーとツナのサラダ♥♥

＜材料・２人分＞

ブロッコリー … 1/4株
ツナ缶……40g
ミニトマト……４個

≪Ａ≫
マヨネーズ……大さじ1
ポン酢……大さじ1/2
ごま油……小さじ１/2
すり胡麻……大さじ1/2

1 ブロッコリーを食べやすい大きさにほぐして2分ほど茹でる。ザルにあげて、しっかり水気を
切っておく。
2 ツナの油をきっておく。≪Ａ≫をよく混ぜておく。
3 ドレッシングでブロッコリーとツナを和え、器にもって仕上げに粗引き黒胡椒をふる。
ミニトマトを添える。

3月6日（1年生）

本日のランチメニュー
ほうれん草とささみのグラタン
ブロッコリーとツナのサラダ
わかめとしめじのスープ

久田学園佐世保女子高等学校