

おにぎらず ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

焼きのり……2枚
 温かいご飯……200g
 塩……ひとつまみ

【牛肉甘辛煮】

牛肉……25g
 レタス……1枚

《A》

砂糖……小さじ1/8
 醤油……小さじ1/8
 だしの素……少々

【卵・カニカマ】

卵……1/2個
 カニカマ……小3本
 きゅうり……1/6本
 マヨネーズ……適量

《B》

塩……少々
 砂糖……小さじ1/2

- 1 【牛肉の甘辛煮】牛肉は細切りにする。
 フライパンに油を引き、牛肉を炒め、色が変わったら、《A》の調味料を加える。
- 2 【卵・カニカマ】卵は《B》で調味し、炒り卵にする。きゅうりは、7~8cmの薄い斜め切りにする。
- 3 ラップに置いたのりの上にご飯を置き、しゃもじで正方形に整え、塩を振る。
- 4 具材と残りのご飯をのせる。
 (【卵・カニカマ】はきゅうり、マヨネーズ、卵、カニカマの順に置く。)
- 5 のりを左右から折りたたんで包む。
- 6 のりの手前側を持ち上げ、写真のように角を内側に折りこみながら包む。
 奥側も同様に折りたたんで包む。
- 7 ラップで左右前後から包み、裏返してしばらく置いてなじませる。
- 8 ラップをしたまま包丁を垂直にあてて半分に切る。



ごぼうサラダ ♥♥♥

<材料・2人分>

ごぼう……1/2本
 人参……1/4本
 ごま油……少々
 酒……大さじ1
 酢……大さじ1/2

《A》

練りごま……小さじ2
 マヨネーズ……小さじ2
 醤油……小さじ1/2
 ラー油……適宜



- 1 人参、ごぼうは細切りにし、ごぼうは酢水にさらす。
- 2 フライパンを熱しごま油を入れ、ごぼうを炒める。全体に油が回ったら、人参を入れ、酒、酢を入れて中弱火で蒸し焼きにする。(焦げないように注意する)。
- 3 ごぼうに火が通ったら、火を止め冷ます。(ごぼうがかたい時は水を入れ再度蒸し焼きにする)
- 4 冷めたら《A》と混ぜ合わせる。

みそ汁 ♥♥♥

<材料・2人分>

玉ねぎ……1/4個
 わかめ……小1
 えのき……1/4袋
 ねぎ……適量

みそ……10~12g
 水……300cc
 煮干……10g



- 1 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- 2 そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- 3 玉ねぎは薄切りにする。わかめは水で戻しておく。エノキは半分に切り、ほぐしておく。
 ねぎは小口切りにする。
- 4 だし汁に玉ねぎ、えのきを入れ、柔らかくなったらわかめを加える。
 味噌をとぎ、ねぎを加え、沸騰させないようにする。

9月19日(2年生)



本日のランチメニュー
 おにぎらず みそ汁
 ごぼうサラダ

久田学園佐世保女子高等学校