

ナスとブロッコリーの味噌炒め



＜材料・2人分＞

豚肉……………100g
茄子……………1個
ブロッコリー……………1/4株
卵……………1/2～1個

«A»

しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1/2

«B»

みりん……………大さじ1/2
味噌……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
しょう油……………小さじ1/2

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、«A»の調味料で下味をつける。
- 2 茄子は縦に半分に切ってから、乱切りにする。
- 3 ブロッコリーは房の部分は小房に切り、軸の部分は厚めに皮をむき1cm程度の厚さに切る。
- 4 沸騰した湯に塩を加え、ブロッコリーを色よく茹でる。
- 5 卵は溶いて、半熟の炒り卵にしておく。
- 6 フライパンに油を入れ、豚肉、茄子を炒める。
- 7 豚肉、茄子に火が通ったら、ブロッコリー、卵を加える。
- 8 最後に«B»の調味料を入れ、全体にからめる。



みそ汁

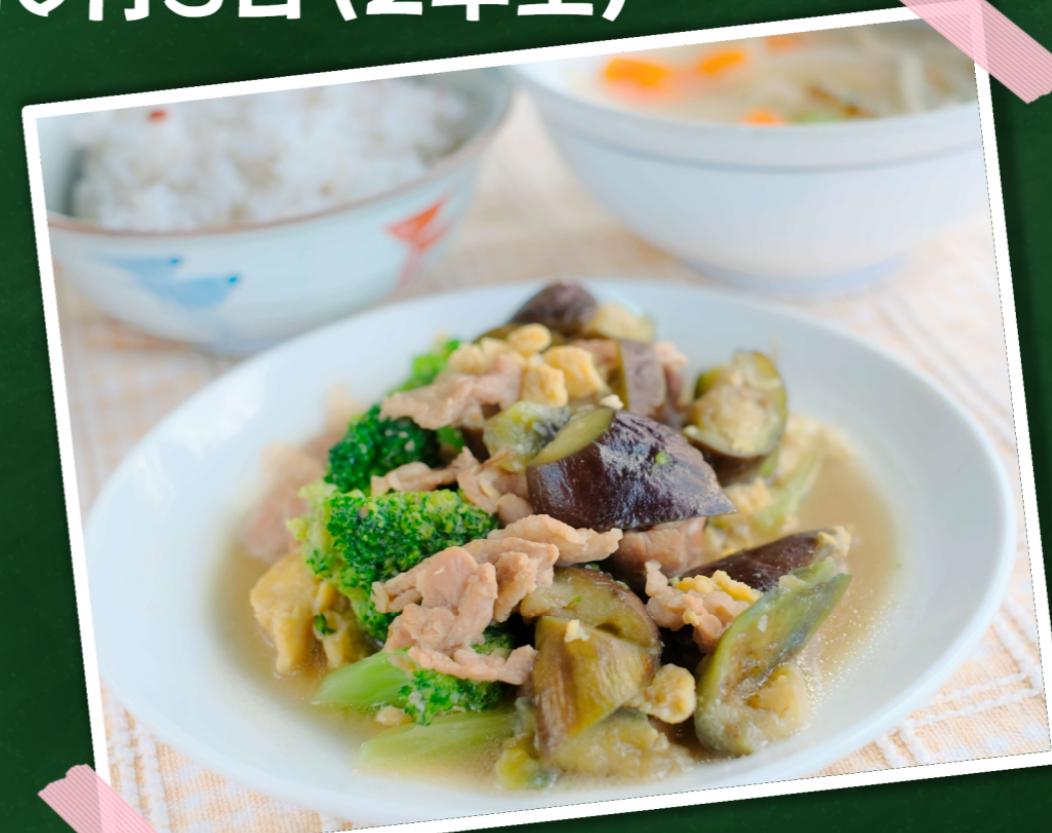


＜材料・2人分＞

じゃがいも……………1/4個
玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/8個
ごぼう……………1/8本
もやし……………1/4袋
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、人参はいちょう切りにし、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにする。もやしは、水洗いしておく。
- 4 だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌をとき、沸騰させないようにする。

10月3日(2年生)



本日のランチメニュー

ナスとブロッコリーの味噌炒め
みそ汁 雑穀ご飯

久田学園佐世保女子高等学校