

鶏胸肉のチーズパン粉焼き ♥♥♥

<材料・2人分>

鶏胸肉……1/4枚
塩……小1/2
サラダ油……適量

《A》
パン粉……大1/2
粉チーズ……小1/2
コンソメ……適量

- 1 鶏胸肉をそぎ切りにし、フォークで穴をあけ、塩をまぶしてしばらく置く。
- 2 《A》をビニール袋に入れてよく混ぜておく。鶏肉を加え、まんべんなくまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。

<材料・2人分>

竹輪……1本
きゅうり……1/8本

竹輪きゅうり ♥♥♥

- 1 きゅうりを竹輪の長さに切り、縦4等分にする。
- 2 竹輪の中にねじ込み、弁当の高さに合わせて切る。

卵焼き ♥♥♥

<材料・2人分>

卵……3個
《A》
砂糖……大1
塩……小1/2
マネズ……大1

- 1 卵を割りほぐし、《A》を加え混ぜる。
- 2 卵焼き器にサラダ油をなじませ、1の1/4量を入れて全体に広げる。半熟状になったら、箸でくるくると手前に巻いてから、奥に押しやり、空いた手前部分に油をなじませる。
1の1/4量流し、卵焼きの下にも流し入れるようにして、巻いて焼く。
- 3 これを繰り返す、最後まで焼けたら巻きすに取り、粗熱がとれるまでそのままおき、切り分ける。

きんぴらごぼう ♥♥♥

- 1 ごぼうは斜め薄切りにし、千切りする。人参も同様に千切りにする。
- 2 1をごま油で炒め、《A》を加え、炒り煮する。最後にいりごまを散らす。

<材料・2人分>

ごぼう……1/8本
人参……1/4本
ごま油……適量
いりごま……適量

《A》
砂糖……大1/2
醤油……大1
酒……大1
みりん……大1

天かすごはん ♥♥♥

<材料2人分>

ご飯……2膳分
大葉……2枚
天かす……大2
白だし……大2
かつお節……1g
ベビーチーズ……1個

- 1 大葉は細切りにする。ベビーチーズは小さめの角切りにする。
- 2 白だしに、大葉、天かす、かつお節、ベビーチーズを白だしにひたす。
- 3 3ご飯と2を混ぜる。



10月18日(3年生)



本日のランチメニュー
秋の行楽弁当
鶏胸肉のチーズパン粉焼き
竹輪きゅうり 卵焼き
きんぴらごぼう 天かすごはん

久田学園佐世保女子高等学校