

筑前煮



- <材料・2人分>
- 鶏もも肉……1/4枚
 - 干しいたけ…1/2枚
 - こんにゃく……1/3枚
 - ごぼう……50g
 - にんじん……50g
 - れんこん……50g
 - さといも……50g
 - さやいんげん…15g
 - しょうゆ……大さじ1
 - 砂糖……大さじ1/2
 - 酒……大さじ1/2
 - みりん……大さじ1/2
 - 塩……少々
 - サラダ油……適量

- しいたけは水で戻し、そぎ切りにする。こんにゃくは一口大にし、下茹でする。
- ごぼう、れんこんは乱切りし、水にさらす。にんじんも乱切りにする。
- さといもは皮をむいて半分に切り、塩もみをする。ぬめりが出てきたら水洗いをする。
- 鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは色よく塩ゆでする。
- 鍋を熱してサラダ油を入れ、ごぼうを炒め、鶏肉を入れる。次にこんにゃくを入れ、油がなじんだら、れんこん、干しいたけ、にんじん、さといもを入れる。
- 全体に油がなじんだら、干しいたけの戻し汁を加え、煮汁がひたひたになるまで水を足して煮る。煮立ったら、火を弱めてアクを取りながら煮込む。
- 調味料を入れ、煮込み、最後にさやいんげんを入れる。

みそ汁

- <材料・2人分>
- 玉ねぎ……1/4個
 - 薄揚げ……1/2枚
 - わかめ……小さじ1
 - だし汁……300cc
 - みそ……適量



- たまねぎは薄切り、油抜きをした薄揚げは1cm幅に切り、わかめは水で戻しておく。
- だし汁にたまねぎ、薄揚げを入れてやわらかく煮、わかめを入れる。みそをとぎ、沸騰させないようにする。

ほうれん草とひじきのサラダ



- <材料・2人分>
- ほうれん草……1/2束
 - ひじき……6g
 - ツナ……1/2缶
 - コーン……大さじ2
 - マヨネーズ……大さじ1・1/2~2
 - しょうゆ……小さじ1/2
 - すりごま……小さじ1/2
 - 砂糖……小さじ1/4

- ほうれん草は茹で、食べやすい大きさに切る。ひじきは水で戻しておく。ツナ、コーンは缶汁をきっておく。
- 調味料を混ぜ、①と和える。

11月14日(2年生)



本日のランチメニュー
筑前煮
ほうれん草とひじきのサラダ
みそ汁