

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。

春雨マヨぽんサラダ



<材料・2人分>

きゅうり……………1/2本
 にんじん……………1/4本
 ハム……………1枚
 春雨……………20g
 ≪A≫
 マネズ……………大さじ2・1/2
 ポン酢……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1/2
 ごま油……………大さじ1/2
 すりごま……………大さじ1/2

- ロースハムは短冊切りにする。きゅうり、にんじんは千切りにし、塩もみをしておく。
- 春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ≪A≫のドレッシングを作り、①、②の材料と和え、白ごまを加える。

12月9日(2年生)



本日のランチメニュー
 筑前煮
 春雨マヨぽんサラダ
 みそ汁
 ごはん

久田学園佐世保女子高等学校