

肉がんものおろしポン酢 ♥♥♥♥



<材料・2人分>

鶏ひき肉……………100g
もめん豆腐……………1/2丁
ねぎ……………1/6本
人参……………15g
しいたけ……………1枚
いりごま……………大1/2
片栗粉……………大1
《A》
しょうが汁……………小1/2
酒……………小1
《B》
しょうゆ……………小1/2強
塩……………小1/8
卵……………1/2個

おろし大根……………適量
ポン酢……………適量

- 1 豆腐はよく水切りしておく。
- 2 ねぎ、人参、しいたけはみじん切りにする。
- 3 鶏ひき肉、豆腐、ねぎ、人参、しいたけ、《A》、《B》の調味料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- 4 4個に丸め、160度の油で4分間揚げる。
- 5 ポン酢に大根おろしを入れたものを添える。

みそ汁 ♥♥♥♥

<材料・2人分>

玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/4本
大根……………1/8本
うすあげ……………1/2枚
白ねぎ……………1/4本
だし汁……………300cc
みそ……………適量



- 1 たまねぎは薄切り、人参、大根はいちょう切り、白ネギは小口切りにする。
油抜きをしたうすあげは1cm幅に切る。
- 2 だし汁に野菜を加えてわらかく煮、味噌をとき、沸騰させないようにする。
- 3 最後にねぎの青い部分を加える。

ポン酢醤油 ♥♥♥♥

橙、柚の汁……………500cc
濃口醤油……………750cc
みりん……………300cc
昆布……………25g
かつお節……………25g

- 1 醤油、みりんを混ぜたものに昆布を入れてしばらく置く。
- 2 昆布は沸騰直前に火を止めて取り出す、鰹節を入れる。冷めてから柑橘や酢を加える。

12月10日(3年生)

本日のランチメニュー

肉がんものおろしポン酢
みそ汁 ごはん



久田学園佐世保女子高等学校