

キムチチゲ ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

- 豚ロース……………80g
- 白菜……………適量
- キムチ……………60g
- 豆腐……………1/4丁
- ニラ……………1/3束
- 卵……………1個
- チャンポン麺……1玉
- にんにく……………1/2かけ
- 鶏もも肉……………1/4枚
- 干ししいたけ……1/2枚
- こんにゃく……………1/3枚
- ごま油……………小さじ1
- 鶏がらスープ……280cc
- 《A》
- チヂミヤ……………大さじ1
- 酒……………小さじ1
- 味噌……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1

- 1 には3cmの長さに、白菜、キムチ、豆腐は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油とにんにくを入れ、弱火で炒めにんにくの香りを出す。
- 3 ②に鶏がらスープと、《A》の調味料を入れ沸騰させる。
- 4 豚肉、白菜、キムチを入れ、アクが出たら取り除く。次に豆腐、チャンポン、卵を入れ、卵の上にスープをそっとかけ、周りを白く固める。
- 5 最後にニラを入れ、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

大根のナムル ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

- 大根……………100g
- 大根葉……………適量
- 塩……………少々
- 《A》
- 塩……………小さじ1/8
- 砂糖……………小さじ1/8
- ごま油……………大さじ1/4
- すりごま……………大さじ1/2
- にんにく……………1/4かけ
- 酢……………大さじ1/4

- 1 大根は短冊切りにし、大根葉は粗いみじん切りにし、軽く塩をふっておき、しんなりしたら水気を絞る。にんにくはすりおろす。
- 2 《A》を混ぜ合わせ、大根、大根葉を加えて、さっと和える。

杏仁豆腐 ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

- 牛乳……………250g
- マシュマロ……………80g
- アーモンド エッセンス ……小さじ2

- 1 耐熱容器に牛乳とマシュマロを入れて、電子レンジで3分加熱する。
- 2 マシュマロをつぶすように溶かし、アーモンドエッセンスを加える。
- 3 容器に入れて、冷蔵庫で冷やす。

12月16日(2年生)

本日のランチメニュー

キムチチゲ 大根のナムル  
杏仁豆腐



久田学園佐世保女子高等学校