

ぶりのカレーソテー ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

ぶり（切り身）……2切れ（160）
1/2個

《A》

小麦粉……………大さじ1
カレー粉……………小さじ1/2
塩・こしょう……………適量

【付け合わせ】

焼き野菜……………適量

- 1 ぶりは、塩コショウをふり、茶漉しを使って、あわせた《A》を両面にまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、ぶりを3～4分焼いて裏返す。
- 3 器にぶりを盛り、付け合わせの焼き野菜は好みで塩・こしょうを各少々をふって添える。

かぼちゃのサラダ ♥♥♥

<材料・2人分>

かぼちゃ……………1/8個
人参……………1/6本
きゅうり……………1/4本
サニーレタス……2枚
ハム……………1枚
マヨネーズ……………適量
塩、こしょう……少々
プチトマト……………4個



- 1 かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切り、茹でて潰す。
- 2 人参はいちょう切りにして、茹でる。きゅうりは薄切りにして、塩もみする。ハムは1cm四方の色紙切りにする。
- 3 ①、②を合わせ、マヨネーズで和え、塩、こしょうで味を調える。



みそ汁 ♥♥♥♥

<材料・2人分>

豆腐……………1/8個
わかめ……………適量
だし汁……………300cc
味噌……………適量

- 1 だし汁を取る。
- 2 豆腐は角切りにし、ワカメは戻しておく。
- 3 だし汁を火にかけ、わかめ、豆腐を加え、味噌をとき入れる。

12月17日(3年生)



本日のランチメニュー
ぶりのカレーソテー
かぼちゃのサラダ
みそ汁
ごはん

久田学園佐世保女子高等学校