

つわの煮物 ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

つわ……………80g しょうゆ……………大さじ1/2
油揚げ……………1/2枚 みりん……………大さじ1/2
だし汁……………80cc 酒……………大さじ1/2

- 1 つわは5cmくらいの長さに切る。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- 2 1を油で炒め、軽く火が通ったら、だし汁、調味料を加え煮る。

具 沢 山 み そ 汁 ♥♥♥♥♥



<材料2人分>

豚肉……………40g
じゃがいも……………1/4個
玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/8個
キャベツ……………1/8個
ごぼう……………1/16本
みそ……………10~12g
水……………300cc
煮干……………10g

- 1 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- 2 そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- 3 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにし、豚肉、じゃがいも、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 4 だし汁に3を入れ、やわらかくなったら味噌を溶き、沸騰させないようにする。

4月20日(2年生)

本日のランチメニュー

雑穀おにぎり
つわの煮物
具沢山みそ汁



久田学園佐世保女子高等学校

