

グリーンピースご飯 ♥♥♥♥♥



<材料・3合分>

米……………3合
グリーンピース……………180g
酒……………大さじ2

《A》

水……………700cc
塩……………小さじ2
だし昆布……………15cm角1枚

- 1 《A》の水に昆布を入れて、火にかけ沸騰直前に昆布は取り出す。塩を加えて、グリーンピースを5分間茹で、茹で汁につけたまま冷ます。茹で汁は、炊飯用に使うのでとっておく。
- 2 米を炊飯器にセットし、1の茹で汁、酒を加えて炊飯する。
- 3 炊き上げた直後に豆を入れ、ざっくり混ぜ合わせて数分間蒸らす。

豚汁 ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

人参……………1/6本
豚肉……………40g
ごぼう……………30g
人参……………30g
大根……………40g
もやし……………1/4袋
ねぎ……………5cm
味噌……………大さじ3
しょうが……………適量
水……………300cc

- 1 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、酢水にさらす。ねぎは小口切り、しょうがは千切りにする。豚肉は一口大に切る。もやしは水洗いしておく。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、しょうがと豚肉を入れ、豚肉の色が変わったらごぼう、人参、大根を加えて炒める。全体に油がまわったら、水を入れ、アクをすくいながら柔らかくなるまで煮込み、もやし、ねぎを加え、みそを溶き入れる。

豆乳プリン ♥♥♥♥♥



<材料・1台>

豆乳……………600cc 水……………適量
砂糖……………60g 桃缶……………1缶
ゼラチン……………2枚

- 1 ゼラチンを水でふやかす。
- 2 鍋に、豆乳を入れて火にかけ砂糖を加えて弱火で溶かす。火からおろし、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- 3 混ぜながら粗熱を取り、器に流し、冷やし固める。
- 4 桃缶をミキサーにかけ、上からかける。

5月10日(1年生)



本日のランチメニュー
グリーンピースご飯
豚汁
豆乳プリン

久田学園佐世保女子高等学校