

ひじきの煮物



<材料・2人分>

| | |
|--------------|----------------|
| ひじき……………5g | だし……………100cc |
| 鶏モモ肉……………50g | 醤油……………大さじ1 |
| にんじん小…1/4本 | 日本酒……………大さじ1/2 |
| 玉ねぎ……………1/8個 | 砂糖……………大さじ1/2 |
| 油揚げ……………1/2枚 | ゴマ油……………小さじ1/3 |
| 大豆……………10g | |

- 1 鶏モモ肉は1. 5~2cmの角切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。油揚げは、油抜きをして、細切りにしておく。
- 2 鶏モモ肉を色が変わるまで炒めた後で玉ねぎ、にんじんを炒める。ある程度炒めたら、次にひじきを炒め、油揚げを入れる。砂糖、酒、醤油を加えて一混ぜしたら出し汁を加える。
- 3 出汁を入れてから蓋をして3~5分。その後蓋をとって10分程度やや強火の中火で煮詰める。具を箸でさっと寄せて、鍋肌が暫く見えている状態になったら火を止める。

田作り



<材料・15人分>

| | |
|--------------|-----------------|
| いりこ……………120g | 《A》 |
| 白ごま……………大さじ2 | 水……………1/3カップ |
| | しょうゆ……………1/3カップ |
| | 砂糖……………大さじ4 |
| | みりん……………大さじ1 |

- 1 いりこをフライパンでから煎りする。(からっとした状態)
- 2 《A》の材料を鍋に入れ、中火で煮たてる。
- 3 弱火にし、大きく泡立っていたものが、きめ細かい泡状になり、とろみがつくまで煮る。
- 4 火を止めていりこを加え、冷ましながら、しっかりと混ぜ、たれを絡めて、白ごまをふる。

具たくさんみそ汁



<材料・2人分>

| |
|-----------------|
| 豚肉……………70g |
| もやし……………1/4 |
| ごぼう……………1/4本 |
| 大根……………5cm |
| 人参……………2cm |
| 白ネギ……………1/4本 |
| 椎茸……………1/2個 |
| いりこだし……………200cc |
| みそ……………大さじ2 |

- 1 ごぼうは皮を剥き、斜め薄切りにして水にさらしておく。大根、人参はいちょう切り、ネギは斜め薄切り、椎茸を薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、大根、人参ネギ、水切りしたごぼう、もやし、豚肉、椎茸を順に炒める。(火は中火)
- 3 豚肉の色が変わって野菜がしんなりしたらいりこだしを入れる。
- 4 鍋のだしが沸騰し、具が柔らかくなったら、みそを溶かし、ねぎの青い部分を入れる。

5月12日(3年生)



本日のランチメニュー
ひじきの煮物
具沢山みそ汁
田作り 雑穀おにぎり

久田学園佐世保女子高等学校