

筍 ご 飯



<材料・4~5合分>

米……………4~5合  
筍……………1本  
油揚げ……………2枚

《A》

だし汁……………適量  
酒……………大さじ1

《B》

だし汁……………2カップ  
酒……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
薄口醤油……………大さじ2  
塩……………小さじ1/4

- 1 筍は3mmの厚さに切る。
- 2 油揚げは油抜きをし、半分に切ったあと短冊切りにする。
- 3 鍋に《B》を入れて火にかけ、煮立ったら筍と油揚げを加える。再び煮立ったら火を弱め中火で5~6分ほど煮て味を含ませ、具と煮汁を分ける。
- 4 炊飯器に米を入れる。③の煮汁、《A》の酒を加えて5合分になるようだし汁を入れ、炊飯する。
- 5 炊き上げた直後に③の具を入れ、ざっくり混ぜ合わせて数分間蒸らす。

厚揚げと切り干し大根の炒め煮



<材料・2人分>

いりこ……………120g  
厚揚げ……………1/2丁  
切り干し大根…15g  
バター……………大さじ1弱  
にんにく……………1/2かけ  
ねぎ……………適宜

《A》

カレー粉……………大さじ1/8  
ケチャップ……………大さじ1・1/2  
水……………1/2カップ  
コンソメの素…小さじ1弱  
砂糖……………小さじ1  
ローリエ……………適量

- 1 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気をきって食べやすく切る。
- 2 厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にバターを熱し、にんにく、切り干し大根、厚揚げを炒める。全体にバターがまわったら《A》を注ぎ入れ、煮立ったら弱火にして汁気がなくなるまで煮る。小口切りにしたねぎをちらす。

み そ 汁



<材料・2人分>

豚肉……………70g	味噌……………10~12g
玉ねぎ……………1/4個	水……………300cc
わかめ……………小さじ1	煮干……………10g
ねぎ……………適量	

- 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、ねぎは小口切りにする。わかめは水で戻しておく。
- 4 だし汁に玉ねぎを入れ、柔らかくなったらわかめ、ねぎを加える。味噌を溶き、沸騰させないようにする。

5月17日(1年生)



本日のランチメニュー  
筍ご飯 みそ汁  
厚揚げと切り干し  
大根の炒め煮

久田学園佐世保女子高等学校