

## 鯔の南蛮漬け



### <材料・2人分>

鯔……………6尾  
玉ねぎ……………1/4個  
人参……………1/6本  
ピーマン……………1/2枚  
片栗粉……………適量  
いりごま……………適量

### <A>

酒……………大さじ2  
しょうが……………10g

### <B>

だし汁……………100cc  
酢……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2

- 1 鯔は、ぜいご、背びれ、胸びれ、内臓、頭を取り除き、きれいに洗い、水気を拭き取る。<A>に10分ほど漬け、その後、水気を拭き、片栗粉をまぶす。(腹の中も)
- 2 野菜は千切りにする。
- 3 1の鯔を160～170℃の油で揚げ、最後は温度を上げ、カラッと揚げる。
- 4 バットに野菜、鯔、野菜と置き、鍋で一煮立ちした<B>の調味料を上からかけ、鯔をなじませる。
- 5 器に盛り、上からいりごまを振りかける。

## みそ汁



### <材料・2人分>

豆腐……………1/4丁  
わかめ……………小さじ1  
ねぎ……………適量  
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、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。

## レンコンのきんぴら



### <材料・2人分>

れんこん……………80g  
赤とうがらし……………1/2本  
白ごま……………適宜  
ごま油……………適宜  
和風だしの素……………小さじ1

酒……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1/2  
醤油……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/2

- 1 れんこんは皮をむき、半月切りまたはちょう切りにし、酢水につける。
- 2 フライパンにごま油、とうがらしを入れ、蓮根を炒める。全体に油が回ったら、和風ダシと調味料を入れ水分が無くなるまで煮る。
- 3 器に盛り付け、白ごまを振る。

# 5月18日(2年生)



本日のランチメニュー  
鯔の南蛮漬け  
レンコンのきんぴら  
みそ汁ご飯

久田学園佐世保女子高等学校