

鮭のムニエル



<材料・2人分>

鮭……………2切れ
塩、こしょう…少々
小麦粉……………適量
サラダ油……………大さじ1/2
バター……………20g
レモン汁……………適量
レタス……………4枚
トマト……………1/2個

- 1 レタスは一口大にちぎって水けをきっておく。トマトはくし形切りにする。
- 2 鮭の両面に下味の塩、こしょうをする。鮭の両面に小麦粉をふって余分な粉は落とす。
- 3 熱したフライパンに油とバターを入れバターが溶けたら2の鮭を入れ強めの中火で両面をこんがり焼いたら火を弱火にし、ふたをして5～6分焼く。
- 4 器にレタス、トマトを添え、鮭を盛ったらレモン汁を鮭にかける。

コンソメスープ



<材料・2人分>

玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/4本
ベーコン……………1枚
サラダ油……………適量
コンソメ……………適量
塩、コショウ…少々

- 1 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。次に、玉ねぎ、人参を炒める。
- 3 水を加え、コンソメ、塩コショウで味を調える。

5月31日(1年生)



本日のランチメニュー
鮭のムニエル
コンソメスープ
ご飯

久田学園佐世保女子高等学校

