

## 刻み昆布と鶏肉のうま煮 ♥♥♥



＜材料・2人分＞  
 昆布……………100g  
 水煮大豆……………50～60g  
 鶏もも肉……………1/2枚  
 ニンジン……………1/4本

＜調味料＞  
 酒……………大さじ1.5  
 みりん……………小さじ2  
 砂糖……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1  
 だし汁……………150ml

- 1 昆布は食べやすい長さの細切りにする。水煮大豆はザルに上げ、水気をきる。鶏もも肉は水煮大豆の大きさに合わせて切る。ニンジンは皮をむき、拍子切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を加えて炒め、色が変わったら、ニンジン、水煮大豆を加えて炒める。
- 3 2に昆布を加えてサッと炒め合わせ、＜調味料＞の材料を加える。落とし蓋をし、煮汁が少なくなるまで煮て器に盛る。

## 具沢山みそ汁 ♥♥♥♥♥



＜材料・2人分＞  
 厚揚げ……………1/2丁  
 人参……………1/8本  
 大根……………1/8本  
 もやし……………1/4袋  
 玉ねぎ……………1/2本  
 青ねぎ……………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 大根、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- 4 だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌を溶き、沸騰させないようにする。

## のりの佃煮 ♥♥♥



＜材料・2人分＞  
 焼きのり……………5枚      酒……………大さじ3  
 しょうゆ……………大さじ4      砂糖……………大さじ1

- 1 鍋に、細かくちぎった焼きのり、しょうゆ、酒、砂糖を入れて火にかける。菜箸でかき混ぜながら、汁けがなくなるまでいり煮する。

6月2日(3年生)



本日のランチメニュー  
 刻み昆布と鶏肉のうま煮  
 具沢山みそ汁  
 のりの佃煮  
 雑穀おにぎり

久田学園佐世保女子高等学校