

高菜ともやしの塩焼きそば ❤️ ❤️ ❤️



＜材料・2人分＞
麺……………2玉
もやし…………2/3袋
高菜漬け…………30g
豚薄切り…………100g
だしの素…………小さじ1
白すりごま…………少々
塩……………小さじ1/4
粗びき
こしょう…………少々
ごま油…………大さじ1
酒……………大さじ1

- 1 豚肉は細切り、高菜は粗みじん切りにする。
- 2 中華鍋にごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- 3 麺を入れ、酒を振り入れて麺をほぐす。
- 4 麺がほぐれたら、高菜、もやしを入れ炒め、全体が混ざればだしの素、塩、こしょうで味付けする。（もやしはシャキッと仕上げたいので手早く）
- 5 皿に盛りつけ、上にすりごまをかける。

みそ汁 ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ ❤️



＜材料・2人分＞
わかめ…………適量 味噌…………適量
青梗菜…………1/2株 だし汁…………300cc
卵……………1個

- 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 青梗菜は葉と芯を分けて1cm幅に切る。わかめは水で戻しておく。
- 4 だし汁に青梗菜の芯、葉、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。

どら焼き ❤️ ❤️ ❤️



＜材料・6人分＞
小麦粉……………100g
砂糖……………75g
卵……………1・1/2個
みりん…………大さじ1/2
しょうゆ…………大さじ1/2
水……………50cc
炭酸ソーダ…………小さじ1/2
つぶあん…………適量

- 1 ボールに卵を割ってぼってりなるまで泡だて器で混ぜ、砂糖を加えてとけるまでよく混ぜる。
- 2 次にみりんとしょうゆ入れ、炭酸ソーダを水で溶いて入れる。十分混ぜてから、振った粉をきめが細かくなるように、よく混ぜる。
- 3 フライパンにたっぷり油を流して、十分熱してから油をふき取り、火をとろ火にして薄く油をひきなおして小さい玉じゃくして種をすくって直径7cmくらいに丸くなるように落とす。
- 4 表面にぶつぶつ泡が出てきたら返して、裏側も10秒焼く。
- 5 つぶあんをはさみ、2枚あわせる。

6月1日(2年生)



本日のランチメニュー

高菜ともやしの塩焼きそば
みそ汁 どう焼き

久田学園佐世保女子高等学校