

親子丼



材料・2人分

ご飯
鶏もも肉………120g
たまねぎ………1/2個
三つ葉………4本
卵……………2個

《A》

だし……………110cc
しょうゆ…………大さじ2
みりん…………大さじ2

- 1 鶏肉は小さめのそぎぎり、たまねぎは3~4mmの薄切りにする。三つ葉は2~3cmのザク切りにする。
- 2 鍋に《A》を入れて鍋にかけ、1の鶏肉とたまねぎを全体に散らすように入れる。
- 3 中火で鶏肉を裏返しながら煮て鶏肉に火を通し、溶きほぐした卵の半量を鍋の中央から円を描くように流し入れる。卵に火が通ってきたら、残りの卵を入れる。
- 4 3に三つ葉をちらし、ふたをしてさっと煮て、卵が半熟状になったら火を止める。
- 5 どんぶりにご飯をよそい、4をのせる。

切り干し大根のサラダ



材料・2人分

焼きのり………5枚
切干大根………120g
ツナ缶………1/4缶
コーン………1/4缶
ごま……………適量
マヨネーズ…適量
しょうゆ………適量
砂糖…………少々

- 1 切干大根は、水で戻しよく洗い、適当な長さに切っておく。必要であれば、サッと湯に通す。
- 2 油を切ったツナと切干大根、コーン、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖をあえて、器に盛る。

みそ汁



材料・2人分

豆腐……………1/4丁
わかめ……………小さじ1
ねぎ……………適量
味噌……………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 豆腐は1.5cmの角切り、ねぎは小口切り、わかめは水で戻しておく。
- 4 だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。

6月7日(1年生)



本日のランチメニュー

親子丼 みそ汁
切り干し大根のサラダ

久田学園佐世保女子高等学校