

## カレーおでん鍋 ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>  
豚バラ薄切り…150g  
ジャガイモ…1個  
人参…1/2本  
椎茸…2枚  
長ねぎ…1本  
ゆで卵…2個  
大根…1/8本  
水…3カップ  
<つゆ>  
カレールー…1かけ  
めんつゆ…25cc  
チキンスープの素  
……1個

- 1 大根は米のとぎ汁で10分ほど下茹でしておく。
- 2 ジャガイモは一口大、人参は5~6mm厚さの輪切りにする。豚バラ、椎茸は食べやすい大きさ、長ねぎは3~4cm長さに切る。ゆで卵は固ゆでにし、殻をむいておく。
- 3 鍋に水を入れ、火にかけカレールーを加えて溶かす。めんつゆ、チキンスープの素、砂糖を加えて溶かし、具を入れて火が通ったものから食べる。

## もやしとニラのおかか和え ♥♥

<材料2人分>

もやし…1/2袋  
ニラ…1/2束  
かつお節…3g  
《A》  
酢…大さじ1/2  
ごま油…大さじ1/2  
しょうゆ…小さじ2  
砂糖…小さじ1/2



- 1 ボウルに《A》の調味料を混ぜ合わせる。
- 2 ニラは長さ4cmに切る。
- 3 熱湯にもやしとニラを入れてサッとゆで、ザルに上げて水けをきる。
- 4 調味料のボウルに、③とかつお節を加えて和える。

# 1月13日(2年生)

## 本日のランチメニュー

### カレーおでん鍋

### もやしとニラのおかか和え



久田学園佐世保女子高等学校

