

## 野菜たっぷり雑炊



### <材料・2人分>

鶏もも肉……60g  
玉ねぎ……1/4個  
人参……1/4本  
しめじ……1/4P  
卵……1個  
白ごま……適量  
小ねぎ……適量  
ご飯……茶碗2杯分

### 《A》

水……500ml  
和風だし……小2  
薄口醤油……大1/2  
酒……大1/2

- 1 鶏肉は1cm角に切る。しめじは小房に分ける。玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- 2 ご飯は水で洗い、ざるにあげる。
- 3 鍋に(A)を合わせて温め、鶏肉、野菜を加えて煮る。
- 4 ご飯を加えてさっと混ぜ、卵をまわし入れる。
- 5 器に(4)をよそい、小ねぎ、白ごまをふる。

## いものつきあげ



### <材料・2人分>

さつまいも……500g  
小麦粉……130g  
砂糖……130g  
卵……1個  
しょうが汁……50g (好みで)  
塩……5g

- 1 芋は皮をむいて蒸し、熱いうちにつぶす。このとき塩を加える。
- 2 しょうがは皮をむいておろし、しょうが汁を作る。
- 3 つぶした芋に砂糖、しょうが汁、卵を加え混ぜる。冷えたら小麦粉を入れ、よく混ぜる。(芋が熱いうちに小麦粉を混ぜるとベチャベチャなりやすい)
- 4 ③を直径5cm、厚さ1cmくらいの丸型に丸め、油で揚げる。

# 2月4日(3年生)



本日のメニュー  
野菜たっぷり雑炊  
いものつきあげ

## 久田学園佐世保女子高等学校

