

ビーフシチュー ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>
 牛肉……………150g
 たまねぎ……………1/2
 じゃがいも……………1/2
 にんじん……………1/4
 ブロッコリー…適量
 デミグラスソース…145g
 ケチャップ…大さじ1/2
 赤ワイン……………50cc
 水……………150cc
 塩……………1/4
 こしょう……………適量
 バター……………7g

- 1 たまねぎはくし形切り、じゃがいもは一口大に切り、にんじんは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。牛肉は一口大に切り、塩、こしょうをして軽くもむ。
- 2 鍋にバターを熱し、牛肉に焼き色がつくまで焼き、たまねぎ、にんじんを加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- 3 赤ワイン、水を加え、沸騰したらアクをとり、ふたをして弱火で1時間半ほど煮込む。
- 4 じゃがいも、デミグラスソース、ケチャップを加え、ふたをしなくて弱火で20分ほど時々かき混ぜながら、じゃがいもがやわらかくなるまで煮込む。
- 5 皿に盛り、ブロッコリーを添える。

いちご大福 ♥♥♥♥♥



<材料2人分>
 <<A>>
 白玉粉……………120g
 水……………200cc
 砂糖……………80g
 塩……………少々
 いちご……………10個
 あんこ……………250g

- 1 <<A>>の材料を耐熱器に入れてよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに3分かける。
- 2 取り出してよく混ぜ、もう一度3分かける。
- 3 バットに片栗粉を薄く広げ、お餅を広げたら10等分する。
- 4 あんこで包んだイチゴをひとつのせてくるむ。

水菜のサラダ ♥♥



<材料2人分>
 水菜……………3株
 ちりめんじゃこ…20g
 プチトマト……………4個
 ごま油……………小さじ2
 <<A>>
 砂糖……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ2
 酢……………小さじ2

- 1 水菜は4cmくらいに、プチトマトは半分に切る。
- 2 フライパンにごま油、ちりめんじゃこを入れて、カリカリになるまで炒める。
- 3 ボウルに①と<<A>>のドレッシングを入れて混ぜ、器に盛って②を上からかける。

2月17日(2年生)

本日のランチメニュー

ビーフシチュー 水菜のサラダ
 いちご大福
 パン



久田学園佐世保女子高等学校