

麻婆豆腐



<材料・2人分>

豆腐……………1丁
 豚ミンチ……………50g
 ニンニク……………1片
 白ねぎ……………1本
 甜面醬……………大さじ1/2
 豆板醬……………大さじ1/2
 鶏がらスープ………1/2カップ
 醤油……………大さじ1
 こしょう……………少々
 水溶き片栗粉………適量
 サラダ油……………適量
 ごま油……………少々

- 豆腐は水切りをして、1.5cm角に切る。ニンニク、白ネギはみじん切りにする。
- 鍋を熱し、油を入れ、ニンニクを炒める。香りがしてきたら、甜面醬、豆板醬、半分の量のネギ、豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったら、鶏がらスープと豆腐を加える。醤油、こしょうを入れ、しばらく煮込む。
- 水溶き片栗粉でトロミをつけ、残りの白ネギを入れ、ごま油を少し落として仕上げる。

中華スープ



<材料・2人分>

ワカメ……………適量
 卵……………1/2個
 ゴマ……………適量
 鶏ガラスープ………300cc
 塩、こしょう………適量
 薄口醤油……………適量

- ワカメは水に戻しておく。鶏ガラスープを火にかけ、塩、コショウ、薄口醤油で味をつける。
- 溶き卵を回し入れ、ワカメ、ごまを入れたら火を止める。

中華サラダ

<材料・2人分>

ハム……………1枚
 きゅうり……………1/3本
 人参……………1/4本
 大根……………5cm
 貝割れ菜……………適量

《A》
 酢……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1/2
 塩……………少々
 ごま油……………大さじ1/2



- ハムは短冊切り、きゅうり、人参、大根は千切りにし、貝割れ菜は食べやすい長さに切る。
- 《A》の調味料を合わせ、①と和える。

6月28日(1年生)



本日のランチメニュー
 麻婆豆腐
 中華サラダ
 中華スープ

久田学園佐世保女子高等学校