

冷や汁 ♥♥♥♥♥



<材料・3人分>

鰯(干物) ……1枚
麦味噌 ……60g
麦ご飯 ……1.5合
きゅうり ……1/2本
大葉 ……2枚
長ネギ ……15g
豆腐 ……1/2丁
ごま ……10g
だし汁 ……300cc
ピーナッツ ……25g
搾りしょうが ……大さじ1/2

- 1 鰯は焼いて、頭・骨・皮を除いてほぐす。味噌は焦げ目がつくまでグリルで焼き、すり鉢に、ピーナッツ、鰯、味噌を入れ、だし汁を少しずつ入れ、のばしていく。
- 2 きゅうりは輪切り、大葉は千切り、長ネギは薄く小口切りにする。
- 3 ①に②を入れ、ごま、搾りしょうが、手でくずした豆腐を入れる。
冷蔵庫に入れ、冷えたら出来上がり。熱いご飯にかけて食べる。

ゴーヤのマヨネーズ炒め ♥♥

<材料・4人分>

ゴーヤ ……1本
たまねぎ ……1/2個
パプリカ ……1/2個
ツナ ……1缶
塩、こしょう ……少々
しょうゆ ……大さじ1
マヨネーズ ……大さじ2
酒 ……少々



- 1 薄切りにしたゴーヤを塩でもみ、水洗いしたあと水気をきっておく。
- 2 油をひいたフライパンでゴーヤと玉ねぎをさっと炒め、パプリカとツナを加え、強火で1分ほど炒める。
- 3 塩、こしょう、しょうゆ、酒を入れ味を調える。最後にマヨネーズを入れて、さっと炒める。



9月7日(2年生)

本日のランチメニュー

冷や汁
ゴーヤのマヨネーズ炒め



久田学園佐世保女子高等学校