

高菜ごはん



<材料・2人分>

高菜……………80g
卵……………1個
じゃこ……………20g
砂糖……………小1
醤油……………小1/2
豆板醤……………少々

- 1 高菜漬はみじん切りにしておく。ちりめんじゃこは、ごま油で軽く炒める。
- 2 みじん切りにした高菜漬をフライパンでいため、塩・こしょう・豆板醤・砂糖・醤油で味付けする。
- 3 ご飯の上に炒めた高菜、じゃこ、卵を盛り付け、ゴマをふる。

すまし汁



<材料・2人分>

だし汁……………300cc
かまぼこ……………4切れ
しめじ……………1/4P
塩……………小1/4
薄口醤油……………大1/3
酒……………大1

- 1 かまぼこは薄く切り、結びかまぼこを作る。しめじは小房に分けておく。
- 2 火をかけただし汁にシメジをいれ、調味料を加える、結びかまぼこを加え、椀に盛る。

<材料・2人分>

にんじん……………20g
糸こんにゃく……………20g
干しいたけ……………1個
ほうれん草……………40g
厚揚げ……………1/2丁
白ごま……………4g

《A》
煮出し汁……………40cc
砂糖……………大1/2
薄口しょうゆ……………大1/3
《B》
砂糖……………小1/2
塩……………少々
味噌……………大1/2

白和え



- 1 厚揚げはゆでて水気をよく切っておく。干し椎茸は水にもどし、こんにゃく、ほうれん草はゆでておく。
- 2 人参、こんにゃく、しいたけは3cm長さに縦切りにして、《A》で下煮する。ほうれん草は3cmに切る。
- 3 ごまは炒り、すり鉢ですってほぐした厚揚げを入れ、《B》で調味して更にする。
- 4 ③で①、②を食前に和える。

9月8日(3年生)



本日のランチメニュー
高菜ごはん
白和え
すまし汁

久田学園佐世保女子高等学校