

## 秋刀魚の塩焼き ♡♡♡♡♡♡♡♡



### <材料・2人分>

秋刀魚……………2匹  
大根……………70g  
塩……………適量  
しょうゆ……………適量

- 1 さんまは包丁の刃先でうろこを取る。
- 2 さんまの水気をよく取り、斜めに2つに切る。火が通りやすいように、身の厚いところに切り込みを入れる。
- 3 さんまの両面に小さじ1/2の塩をふり、盛り付けるときに表になるほう（頭が左）を上にして焼く。
- 4 大根おろしを添えて、盛り付ける。

## オクラの梅おかか和え ♡♡

### <材料・2人分>

オクラ……………5本  
梅干……………1/2個  
かつお節……………適量  
醤油……………適量  
砂糖……………少々



- 1 オクラは、塩をまぶしてまな板などにこすりつけるようにしてうぶ毛を取る。その後茹でて冷ましておく。
- 2 オクラを乱切りにする。梅干しは種を除いて細かく包丁でたたく。
- 3 すべての材料を混ぜて器に盛る。

## みそ汁 ♡♡♡♡♡



### <材料・2人分>

ジャガイモ……………1/4個  
玉ねぎ……………1/8個  
青ねぎ……………適量  
だし汁……………300cc  
味噌……………適量

- 1 だし汁を取る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。ジャガイモはいちょう切りにし、水にさらしておく。青ねぎは小口切りにする。
- 3 だし汁を火にかけ、ジャガイモ、玉ねぎを加える。煮えたら火を弱め、味噌をとき、青ねぎを入れる。

# 9月13日(1年生)



本日のランチメニュー  
秋刀魚の塩焼き  
オクラの梅おかか和え  
みそ汁 ごはん

久田学園佐世保女子高等学校