

## 八宝菜 ♥♥♥♥



### <材料・2人分>

豚肉……………50g	《A》
フードミックス…50g	酒……………小1弱
白菜……………50g	しょうが汁…小1
人参……………1/4本	塩……………少々
玉ねぎ…………1/4個	片栗粉…………小1弱
しいたけ……2枚	
絹さや…………6枚	《B》
しょうが……	酒……………大1
1/2かけ	鶏がらスープ…大1/2
うずらの卵…4個	水……………
塩・コショウ…少々	1/2カップ
サラダ油……適量	しょうゆ……大1/2
ごま油…………小1	砂糖……………小1/2
片栗粉…………大1/2	

- 1 豚肉は食べやすく切り、《A》で下味をつける。
- 2 白菜はザク切り、人参・たけのこは短冊切り、しいたけは石づきを取り薄切りにする。玉ねぎはくし型、しょうがはみじん切りにする。
- 3 絹さやは色よくゆでておく。
- 4 熱したフライパンで、下味をつけた豚肉を炒め、一度取り出す。
- 5 しょうがを炒め、香りが出たら、たまねぎ・人参・たけのこ・白菜・しいたけを加え、全体的に油がなじんだら、豚肉を戻し《B》の調味料を加え煮る。
- 6 絹さやを加え、塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。

## 中華風コーンスープ ♥♥♥



### <材料・2人分>

卵……………1個
酒……………大1/2
白ねぎ…………5cm
片栗粉…………小1弱
塩・こしょう…少々
しょうゆ……少々
《A》
クリーム缶 ……1/2カップ
水……………300cc
鶏がらスープ ……大1/2

- 1 鍋に《A》を入れ、中火で4~5分煮て、塩・こしょうで味を整え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 2 割りほぐした卵に酒を加え、①に流し入れ、一息おいて大きく2~3回かき混ぜる。
- 3 仕上げに小口切りにしたねぎとしょうゆを加える。



## 9月14日(3年生)

### 本日のランチメニュー

八宝菜  
中華風コーンスープ  
ごはん



久田学園佐世保女子高等学校