

## ナスとひき肉のカレー ♥♥♥♥



### <材料・2人分>

なす……………1本  
玉ねぎ……………1/2個  
牛ひき肉……………100g  
にんにく……………1片  
カレールー……………適量  
オリーブオイル……………適量

- 1 なすはへたを落とし、乱切りにする。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを弱火～中火で炒め、玉ねぎが完全に透明になってしんなりするまで炒める。
- 3 ひき肉を加え、底からよく炒める。色が大体変わったら、なすを加える。全体に油が行き渡り、なすの表面が透き通ってきたら、水をひたひたに加えて、しばらく煮て、アクを取る。
- 4 なすが煮えたらカレールーを加え、水分が飛んでとろみが出てきたら出来上がり。

## シーザーサラダ ♥♥♥



### <材料・2人分>

レタス……………2枚  
トマト……………1/2個  
ゆで卵……………1個  
ベーコン……………1枚  
食パン……………適量  
《A》  
マヨネーズ……………大さじ3  
粉チーズ……………大さじ1  
オリーブオイル……………大さじ1  
レモン汁……………大さじ1弱  
黒こしょう……………適量

- 1 トマト、ゆで卵はくし形切り、レタスは適当な大きさにちぎる。ベーコンは1cm幅に切り、カリカリに炒める。
- 2 食パンは1cm角に切り、アルミホイルの上に広げてオリーブオイルをかけ、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 3 《A》を混ぜて、ドレッシングを作る。
- 4 ①、②を器に盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。



# 9月20日(1年生)

## 本日のランチメニュー

ナスとひき肉のカレー  
シーザーサラダ



久田学園佐世保女子高等学校