

豚キムチ炒め



<材料・2人分>

豚バラ……………80g
白菜キムチ……………80g
もやし……………1/2袋
ニラ……………1/4袋
白ごま……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
塩・こしょう…適量

- 1 豚バラは4cm長さに切る。ニラも4cm長さに切る。もやしは洗って、水気をきっておく。
- 2 フライパンにごま油を熱して豚バラを炒め、豚肉の色が変わったら、もやしを加えて炒め合わせる。
- 3 もやしが少ししんなりしたら、白菜キムチをつけ汁ごと加え、炒め合わさったらニラを加える、塩・こしょうで味を調える。器にもったら白ごまを振る。

みそ汁



<材料・2人分>

豆腐……………1/4丁
わかめ……………小1
ねぎ……………適量
味噌……………10~12g
水……………300
煮干……………10g

- 1 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- 2 そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- 3 豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- 4 だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。

9月27日(1年生)



本日メニュー
豚キムチ炒め
みそ汁ごはん

久田学園佐世保女子高等学校

