

ひじきご飯



<材料・2人分>

ご飯……………3合
乾燥ひじき……10g
ツナ缶(小) ……1缶
人参……………20g
絹さや……………6枚
《A》
しょうゆ………大さじ1・1/2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/4
水……………1/2カップ

- 1 ひじきは水で戻し、2~3cmの長さに切る。ツナ缶は汁をきっておく。人参は3cmの長さの細切りにする。
- 2 絹さやは茹でて、斜めに細く切る。
- 3 鍋に《A》の調味料とひじき、人参を入れて、中火で煮る。汁気がなくなってきたらツナを加える。
- 4 温かいご飯に③と絹さやを加えて混ぜる。

みそ汁



<材料・2人分>

わかめ……………適量
もやし……………1/4袋
ねぎ……………適量
味噌……………適量
だし汁……………300cc

- 1 もやしはさっと洗い水気をきっておく。わかめは水で戻しておく。ねぎは小口切りにする。
- 2 だし汁にもやしを入れ、やわらかくなったら、わかめを加える。みそを溶き入れ、ねぎを加える。

れんこんのきんぴら



<材料・3人分>

れんこん……………150g
酢……………適量
たかの爪……………1/2本
ごま油……………大さじ1
《A》
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1・1/2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2

- 1 れんこんは皮をむいて、半月またはいちょう切りの薄切りにし、酢水にさらしておく。たかの爪は種を取り、輪切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、たかの爪と水けをきったれんこんを炒める。
- 3 《A》を加えて調味し、味をからめるように炒める。

10月11日(1年生)

本日のランチメニュー

ひじきご飯
れんこんのきんぴら
みそ汁



久田学園佐世保女子高等学校