

## ごぼうサラダ ♥♥♥♥♥



### <材料・2人分>

ごぼう……………1/2本  
人参……………1/4本  
ごま油……………少々  
酒……………大さじ1  
酢……………大さじ1/2

### 《A》

練りごま……………小さじ2  
マヨネーズ……………小さじ2  
醤油……………小さじ1/2  
ラー油……………適宜

- 1 人参、ごぼうは細切りにし、ごぼうは酢水にさらす。
- 2 フライパンを熱しごま油を入れ、ごぼうを炒める。全体に油が回ったら、人参を入れ、酒、酢を入れて中弱火で蒸し焼きにする。（焦げないように注意する）。
- 3 ごぼうに火が通ったら、火を止め冷ます。（ごぼうがかたい時は水を入れ再度蒸し焼きにする）
- 4 冷めたら《A》と混ぜ合わせる。

## 具沢山みそ汁 ♥♥♥♥♥



### <材料・2人分>

豚肉……………40g  
じゃがいも……………1/4個  
玉ねぎ……………1/4個  
人参……………1/8個  
もやし……………1/4袋  
みそ……………10~12g  
水……………300cc  
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 玉ねぎは薄切り、人参はちょう切りにし、豚肉、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- 4 だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌をとき、沸騰させないようにする。

## 昆布の佃煮 ♥♥

### <材料・10人分>

昆布……………150g  
水……………400cc  
酢……………60cc  
砂糖……………大さじ3  
醤油……………大さじ3  
みりん……………大さじ3  
ごま……………大さじ1・1/2



- 1 昆布は細切りにする。
- 2 鍋に昆布、水、酢をいれて強火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをとりながら煮る。
- 3 5分くらい煮たら砂糖、醤油、みりんを入れる。
- 4 焦がさないように、煮汁が無くなる程度まで煮つめて、ごまを加える。  
※お好みで鰹節・鷹の爪などを混ぜても良い。

# 10月26日(2年)



本日のランチメニュー  
ごぼうサラダ  
具沢山みそ汁  
雑穀おにぎり 昆布の佃煮

久田学園佐世保女子高等学校