1月19日（3年生）

本日のランチメニュー

佐世保バーガー
クラムチャウダー

久田学園佐世保女子高等学校

佐世保バーガー

＜材料・２人分＞

卵……2個
パン……2個
レタス……適量
トマト……2枚
ベーコン……1枚
チーズ……2枚
サラダ油……適量
塩、こしょう…適量
ケチャップ……適量

≪A≫
合挽肉……100ｇ
卵……1/4個
玉ねぎ……1/4個
パン粉……大さじ1/2
牛乳……大さじ1/2

≪B≫
ﾏﾖﾈｰｽﾞ……適量
練乳……適量

1 ≪A≫の玉ねぎをみじん切りにし、しんなりするまで炒めたあと、冷ます。パン粉は牛乳に浸しておく。
2 ボウルに合いびき肉、塩、玉ねぎ、パン粉、卵、こしょうを入れて、粘りが出るまでしっかりこねる。
3 ハンバーグのタネができたら、中の空気をぬいて、形をつくり、フライパンで焼く。
4 アルミホイルを円型に形どり、目玉焼きを作る。ベーコンはフライパンで焼く。トマトは薄切りにし、レタスはちぎっておく。
5 ≪B≫のマヨネーズと練乳をまぜ、マヨネーズソースを作る。
6 トーストしたパンに、具をのせ、マヨネーズソース、ケチャップをかける。

クラムチャウダー

＜材料・2人分＞

ねぎ……1/4個
人参……1/6本
じゃがいも…1/2個
ベーコン……20ｇ
バター……5ｇ
小麦粉……大1/2

≪A≫
あさり……120g
白ワイン……10cc
水……100cc

≪B≫
塩コショウ……少々
コンソメ……小1/2

≪C≫
牛乳……120ｃｃ
粉チーズ……小1/2

1 あさりは水で洗ったあと塩大さじ1と水500ccの塩水に1～3時間つけ砂抜きする。
2 砂抜き後再度よく水で洗ったら鍋に≪A≫を入れ、貝の蓋が開くまで約5分、蓋をし中火で蒸焼きにする。貝の蓋が開いたら身を剥がし、殻だけ取り外し貝と煮汁は一緒にとっておく。
3 玉ねぎ、ジャガイモ、人参は1ｃｍの角切り、ベーコンは1ｃｍ幅に切っておく。
4 フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、ベーコンを軽く炒めたら火を止めて小麦粉を加え、よく混ぜ合わせる。
5 混ぜ合わせたらあさりと煮汁と≪B≫を入れ弱火で20～30分煮込む。
6 野菜が柔らかくなったのを確認し≪C≫を入れ煮立ったら皿に盛る。