

## 桜ご飯 ♥♥♥♥♥♥♥♥



### <材料・2人分>

ご飯茶碗……………2杯分  
枝豆……………適量  
桜の塩漬け………10個

- 1 桜の塩漬けは粗みじん切りにする。
- 2 枝豆は塩ゆでしてから取る。
- 3 桜と枝豆をご飯に混ぜ込み、塩で味を調える。

## オレンジゼリー ♥♥♥♥♥♥♥♥



### <材料2人分>

オレンジジュース……………140ml  
砂糖……………大さじ3  
粉ゼラチン……………3g  
水……………大さじ2  
みかんの缶詰……………適量

- 1 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- 2 鍋底を氷水にあて、混ぜながらトロミがつくまで冷やし、器に流し入れる。みかんと適量加え、冷蔵庫で1時間位冷やしかため、ミントの葉を飾る。

## 白身魚とみつ葉のかきあげ ♥♥



### <材料・2人分>

白身魚………100g 水……………大さじ5  
みつ葉………40g 揚げ油………適量  
天ぷら粉…大さじ6 塩……………適量

- 1 白身魚は骨を除き、一口大のそぎ切りにする。みつ葉は3センチくらいのざく切りにする。
- 2 材料を全て混ぜ合わせ、スプーンで食べやすい大きさにタネをすくい、170℃～180℃に熱した油（鍋底から1cm程度の量）で軽く色付くまで揚げ、塩を付けていただく。

## みそ汁 ♥♥♥♥♥♥♥♥

### <材料・2人分>

玉ねぎ………1/4個 味噌……………10～12g  
わかめ………小1 水……………300cc  
えのき………1/4袋 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 玉ねぎは薄切りにする。わかめは水で戻しておく。エノキは半分に切り、ほぐしておく。
- 4 だし汁に玉ねぎ、えのきを入れ、柔らかくなったらわかめを加える。味噌をとき、沸騰させないようにする。

# 4月13日(3年生)



本日のランチメニュー  
桜ご飯 みそ汁  
白身魚とみつ葉のかき揚げ  
オレンジゼリー

## 久田学園佐世保女子高等学校