

## カレーライス ♥♥♥♥♥



### <材料・2人分>

牛肉(薄切り)…150g  
豚肉……………80g  
玉ねぎ……………1/2個  
じゃがいも……大1/2個  
人参……………1/2本  
カレールー……2人分  
水……………適量

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、人参は半月切り、玉ねぎはくし形切りにする。じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水にさらしておく。
- 2 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒め、油が回ったところで水を入れる。
- 3 沸騰したら、アクをとり、材料がやわらかくなるまで煮込む。
- 4 いったん火を止めてカレールーを溶かし入れ、さらに煮込む。

## グリーンサラダ ♥♥♥♥♥



### <材料2人分>

トマト……………1/2個  
レタス2枚  
キュウリ1/4本

《A》  
マヨネーズ……大さじ2  
すりごま……大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……小さじ1  
酢……………小さじ1

- 1 トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
- 2 《A》を混ぜて、ドレッシングを作る。
- 3 1を器に盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。

# 4月25日(1年生)

## 本日のランチメニュー

カレーライス  
グリーンサラダ



## 久田学園佐世保女子高等学校

