

ポークソテー ♥ ♥ ♥ ♥ ♥



<材料・2人分>

豚肩ロース……2枚
塩、こしょう…少々
サラダ油……適量

《A》
ハチミツ……大さじ1
粒マスタード……大さじ1

パセリ……適量
キャベツ……適量
貝割れ菜……適量

- 1 豚肩ロースは筋を切り、フォークなどで穴を数ヶ所あけ、塩、こしょうをしておく。
- 2 熱したフライパンで、豚肉に中まで火が通るように焼く。
- 3 焼いた肉に《A》を混ぜたものをぬり、パセリを刻んでのせる。
- 4 付け合せに千切りにしたキャベツと貝割れ菜を盛る。

ミネストローネ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥



<材料・2人分>

ベーコン……1枚	オリーブオイル……適量
たまねぎ……1/4個	ニンニク……適量
キャベツ……1枚	固形スープ……1個
にんじん……1/4本	ローリエ……1枚
トマト(ホール)…2缶	塩、こしょう…少々
パセリ……適量	水……300cc

- 1 ベーコンは1cm幅、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトは1cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 ニンニクをオリーブオイルで炒め、ニンニクが香りがしてきたら、ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、トマトをつぶしながら加え、水、固形スープ、ローリエを入れる。
- 4 塩、こしょうで味を調べ、皿に盛ったらパセリを散らす。

4月26日(2年生)

本日のランチメニュー

ポークソテー ミネストローネ
ご 飯



久田学園佐世保女子高等学校

