グリーンピースご飯♥♥♥♥♥

＜材料・３合分＞

米……3合
ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ…… 180g
酒……大さじ2

≪A≫
水……700cc
塩……小さじ2
だし昆布……15cm角１枚

1 ≪Ａ≫の水に昆布を入れて、火にかけ沸騰直前に昆布は取り出す。
塩を加えて、グリーンピースを5分間茹で、茹で汁につけたまま冷ます。
茹で汁は、炊飯用に使うのでとっておく。
2 米を炊飯器にセットし、１の茹で汁、酒を加えて炊飯する。
3 炊き上げた直後に豆を入れ、ざっくり混ぜ合わせて数分間蒸らす。

具沢山みそ汁♥♥♥♥

＜材料・２人分＞

豚肉……40ｇ
人参……1/8個
もやし……1/4袋
ねぎ……適量
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 豚肉は食べやすい大きさに切り、人参はいちょう切りにする。もやしは水洗いをしておく
4 だし汁に③を入れ、やわらかくなったらみそをとき、ねぎを加えて、沸騰させないようにする。

ほうれん草のおひたし♥♥♥

＜材料・２人分＞

ほうれん草……1/2束
塩……少々

≪A≫
だし汁……大さじ１・1/2
しょうゆ……小さじ1
みりん……小さじ1/3
削り節……適量

1 ≪A≫のだし汁、調味料を入れ、一煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。
2 鍋に水を入れ、火にかけ沸騰させ、塩を少々入れる。ほうれん草を水で良く洗い、
鍋に根の方から入れ、茹で上がったら冷水に入れて冷ます。
3 水を良くしぼり適当な長さに切り、器に盛りだし汁をかけ、かつお節をかける。

5月9日（1年生）

本日のランチメニュー
グリーンピースご飯
ほうれん草のおひたし
豚汁

久田学園佐世保女子高等学校