

筍のアゴだし煮



<材料・2人分>

がんもどき…2個
 じゃがいも…1個
 人参…1/6本
 こんにゃく…1/6枚
 たけのこ…1/3本
 絹さや…4枚
 あごだし…300cc
 しょうゆ…大さじ1
 みりん…大さじ1
 砂糖…小さじ1

- 1 こんにゃくはたづな切りにし、下湯でしてぬめりをとる。
- 2 がんもどき、じゃがいも、にんじん、筍は一口大の大きさに切る。
- 3 絹さやは筋を取り、下茹でする。
- 4 鍋にだし汁、1、2を入れて、煮たら調味料を加えて、煮込む。
- 5 器に盛り、絹さやをのせる。

チーズクッキー



<材料・20個分>

バター…60g 卵…1個
 砂糖…60g 薄力粉…180g
 クリームチーズ…100g ベーキングパウダー…6g

- 1 バターは室温に戻し、砂糖を入れて白くなるまで混ぜる。
- 2 1にほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。
- 3 2にふるった薄力粉とベーキングパウダーを混ぜる。
- 4 生地を等分して、サイコロ状に切ったクリームチーズを包み、卵黄を塗る。
- 5 220℃のオーブンで10分強焼く。

5月11日(3年生)

本日のランチメニュー

筍のアゴだし煮 若竹汁
 ご飯 チーズクッキー



久田学園佐世保女子高等学校

若竹汁



<材料・2人分>

だし汁…300cc
 酒…大さじ1
 塩…小さじ1/4
 うす口醤油…小さじ1/2
 筍(15cm)…1/2本

- 1 タケノコは厚さ1~1.5cmのひとくち大に切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら酒、塩、しょうゆを加えて火を止める。タケノコを入れてさっと香りに移す程度で引き上げる。
- 3 椀にわかめ、タケノコを入れて形を整え、2の汁を張る。