

高菜ともやしの塩焼きそば



<材料・2人分>

麺……………2玉
 もやし……………2/3袋
 高菜漬け……………30g
 豚薄切り……………100g
 だしの素……………小さじ1
 白すりごま……………少々
 塩……………小さじ1/4
 粗びき
 こしょう……………少々
 ごま油……………大さじ1
 酒……………大さじ1

- 1 豚肉は細切り、高菜は粗みじん切りにする。
- 2 中華鍋にごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- 3 麺を入れ、酒を振り入れて麺をほぐす。
- 4 麺がほぐれたら、高菜、もやしを入れ炒め、全体が混ざればだしの素、塩、こしょうで味付けする。（もやしはシャキッと仕上げたいので手早く）
- 5 皿に盛りつけ、上にすりごまをかける。

みそ汁



<材料・2人分>

わかめ……………適量
 玉ねぎ……………1/2株
 卵……………1個
 味噌……………適量
 だし汁……………300cc

- 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。
- 4 だし汁にたまねぎを入れ、やわらかくなったらわかめを加え、味噌をとぎ、沸騰させないようにする。最後に溶き卵を入れる。

つわと天ぷらの炒め煮



<材料・2人分>

つわ……………80g
 丸天……………1/2枚
 ごま油……………適量
 だし汁……………80cc
 しょうゆ……………大さじ1/2
 みりん……………大さじ1/2
 酒……………大さじ1/2

- 1 つわは5cmくらいの長さに切る。丸天は1cm幅に切る。
- 2 1をごま油で炒め、軽く火が通ったら、だし汁、調味料を加え煮る。

5月17日(2年生)



本日のランチメニュー
 高菜ともやしの塩焼きそば
 つわと天ぷらの炒め煮
 みそ汁

久田学園佐世保女子高等学校