

鰺の南蛮漬け



<材料・2人分>

鰺……………2尾
玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/6本
ピーマン……………1/2枚
片栗粉……………適量
いりごま……………適量

《A》

酒……………大さじ2
しょうが……………10g

《B》

だし汁……………100cc
酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2

- 1 鰺は、ぜいご、内臓、頭を取り除き、きれいに洗う。水気を拭き取り、3等分にする。《A》に10分ほど漬け、その後、水気を拭き、片栗粉をまぶす。(腹の中も)
- 2 野菜は千切りにする。
- 3 1の鰺を160~170℃の油で揚げ、最後は温度を上げ、カラッと揚げる。
- 4 ハットに野菜、鰺、野菜と置き、鍋で一煮立ちした《B》の調味料を上からかけ、鰺をなじませる。
- 5 器に盛り、上からいりごまを振りかける。

みそ汁

<材料・2人分>

玉ねぎ……………1/4個
わかめ……………小さじ1
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 玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。わかめは水で戻しておく。
- 4 だし汁に玉ねぎを入れ、やわらかくなったらわかめ、ねぎを加える。味噌をとき、沸騰させないようにする。



5月24日(2年生)



本日のランチメニュー
鰺の南蛮漬け
みそ汁
ご飯

久田学園佐世保女子高等学校