

肉じゃが



<材料・2人分>

豚肉……………100g
人参……………1/2本
じゃがいも……2個
たまねぎ……1/2個
絹さや………4枚
サラダ油………大1/2
酒……………大2
水……………150cc
さとう………大1
しょうゆ………大1
みりん………大さじ1/3
塩……………少々

- 1 じゃがいも、一口大に切り、水にさらしてアク抜きをする。
- 2 豚肉は3~4cmの長さ、人参は一口大に切り、たまねぎはくし形に切る。仕上げに飾る絹さやは、塩を加えた湯で色よくゆでる。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、中火でじゃがいもを表面が透き通った感じになるまで炒める。
- 4 3にたまねぎを加えて炒め、さらに豚肉を加えて全体を炒めあわせる。肉の色が半分ほど変わったところで酒を加え、水を注ぐ。
- 5 煮立ったら、弱火にしてアクを取り除く。砂糖を入れ2~3分煮て煮汁がなじんだら、塩、しょうゆ、みりんを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 6 器に盛り、絹さやを上のにせる。

みそ汁

<材料・2人分>

玉ねぎ……1/4個
油揚げ……1/2枚
わかめ……適量
ねぎ………適量
味噌………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。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- 4 だし汁に玉ねぎ、油揚げを入れ、柔らかくなったらわかめ、ねぎを加える。味噌を溶き、沸騰させないようにする。

6月6日(1年生)



本日のランチメニュー
肉じゃが
みそ汁
ご飯

久田学園佐世保女子高等学校

