

ほうれん草とひじきのサラダ ♥♥♥



<材料・2人分>

ほうれん草…1/2束
ひじき………6g
ツナ………1/2缶
コーン………大さじ2
マネズ ……大さじ1・1/2~2
しょうゆ……小さじ1/2
すりごま……小さじ1/2
砂糖………小さじ1/4

- 1 ほうれん草は茹で、食べやすい大きさに切る。ひじきは水で戻しておく。ツナ、コーンは缶汁をきっておく。
- 2 調味料を混ぜ、1と和える。

みそ汁 ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

厚揚げ………1/2丁
ごぼう………1/6本
人参………1/8本
大根………1/8本
もやし………1/4袋
ねぎ………1/4本
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 大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。厚揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- 4 だし汁に3を入れ、やわらかくなったら味噌をとき、沸騰させないようにする。



6月14日(2年生)



本日のランチメニュー
ほうれん草とひじきのサラダ
具沢山みそ汁 雑穀おこげり

久田学園佐世保女子高等学校