

## 五目混ぜご飯



### <材料・2人分>

ご飯……………3合  
 ごぼう……………1/4本  
 こんにゃく…1/2枚  
 干しいたけ…2枚  
 高野豆腐……………1/2枚

《A》  
 こぶ茶……………大さじ1  
 みりん……………大さじ3  
 酒……………大さじ2  
 薄口醤油……………大さじ1  
 だし汁……………200cc  
 塩……………少々

- 1 ごぼうはさがきにし、水につけておく。こんにゃく、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにする。高野豆腐、干し椎茸はぬるま湯で戻し、みじん切りにする。
- 2 《A》の調味料で具を煮、汁気がなくなるまで煮詰めたら、ご飯に混ぜる。

## なすの揚げ浸し



### <材料・2人分>

なす……………中2本  
 サラダ油……………適量  
 大根おろし……………適量  
 生姜のすりおろし…少々  
 鰹節……………適量

《A》  
 だし汁……………200cc  
 薄口醤油……………大さじ1 1/2  
 みりん……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ1/2

- 1 なすはヘタを落とし、幅3センチほどの輪切りにする。しばらく水にさらしアクを抜く。
- 2 鍋に、Aを入れて火にかける。沸騰して1分ほどしたら火を止める。
- 3 ナスをザルにあげ、そのあとキッチンペーパーなどでしっかり水分を取り、高めの温度のサラダ油で揚げる。こんがりとながれば取り出す。ザルの上に揚がったなすを置き、熱湯を回しかける。
- 4 なすを②に入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止める。かつおぶしを入れて冷まし、味をふくませる。食べる時に、大根おろし・おろし生姜を添える。
- 5 できたてはなすに味がしみていないので、しっかり冷まして味をふくませてから食べると良い。

## みそ汁



### <材料・2人分>

厚揚げ……………1/4丁  
 わかめ……………小さじ1  
 ねぎ……………  
 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 厚揚げは油抜きをして1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- 4 だし汁に厚揚げ、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。
- 5 最後にねぎを加える。

5月15日(3年生)



本日のランチメニュー  
 五目混ぜご飯  
 なすの揚げ浸し  
 みそ汁

久田学園佐世保女子高等学校