

三色丼



<材料・2人分>

鶏ひき肉………140g
卵……………2個
ほうれん草………1/2束
塩……………少々

«A»

しょうゆ…………大さじ1
酒……………大さじ1弱
砂糖…………大さじ1
しょうが…………小さじ1

«B»

砂糖……………小さじ1
薄口醤油…………少々

«C»

薄口醤油…………適量

- ひき肉は、中火で菜箸4~5本で炒り、脂がにじみ出たら«A»を加える。混ぜながら味を含ませ、パラパラになるまで炒る。ほうれん草は、色よく茹で、食べやすい大きさに切り、「C」で味付けしておく。
- 卵は«B»で調味し、中火弱で菜箸4~5本でかき混ぜる。時々火口からおろして濡れ布巾で底を冷やし、ほろほろになったら火口から離して余熱で炒りつける。
- ご飯を盛り、1・2を彩りよくのせる。

きゅうりの酢の物



<材料・2人分>

キュウリ…2/3本
わかめ……………大さじ1・1/3

«A»

塩……………少々
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
醤油……………小さじ1

- わかめを水につけてもどす。
- きゅうりを輪切りにして、塩もみしておく。
- «A»の酢、砂糖、塩、醤油をよくまぜて、砂糖と塩を溶かす。
- わかめ、きゅうりは水をよくしぼって、3と和える。

みそ汁



<材料・2人分>

豆腐……………1/2丁
わかめ……………小さじ1
ねぎ……………適量
みそ……………10~12g
水……………300cc
煮干……………10g

- 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- 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。
- 豆腐は1.5cmの角切り、ねぎは小口切り、わかめは水で戻しておく。
- だし汁に、豆腐、わかめ、ねぎを加え、味噌をとき、沸騰させないようにする。

6月20日(1年生)



本日のランチメニュー
三色丼
きゅうりの酢のみそ
みそ汁

久田学園佐世保女子高等学校