

## 麻婆豆腐



### <材料・2人分>

豆腐……………1丁  
 豚ミンチ……………50g  
 ニンニク……………1片  
 白ねぎ……………1本  
 甜面醬……………大さじ1/2  
 豆板醬……………大さじ1/2  
 鶏がらスープ……1/2カップ  
 醤油……………大さじ1  
 こしょう……………少々  
 水溶き片栗粉……適量  
 サラダ油……………適量  
 ごま油……………少々

- 1 豆腐は水切りをして、1.5cm角に切る。ニンニク、白ネギはみじん切りにする。
- 2 鍋を熱し、油を入れ、ニンニクを炒める。香りがしてきたら、甜面醬、豆板醬、半分の量のネギ、豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったら、鶏がらスープと豆腐を加える。醤油、こしょうを入れ、しばらく煮込む。
- 3 水溶き片栗粉でトロミをつけ、残りの白ネギを入れ、ごま油を少し落として仕上げる。

## 中華スープ



### <材料・2人分>

ワカメ……………適量  
 卵……………1/2個  
 ゴマ……………適量  
 鶏ガラスープ……300cc  
 塩、こしょう……適量  
 薄口醤油……………適量

- 1 ワカメは水に戻しておく。鶏ガラスープを火にかけ、塩、コショウ、薄口醤油で味をつける。
- 2 溶き卵を回し入れ、ワカメ、ごまを入れたら火を止める。

## 中華サラダ

### <材料・2人分>

ハム……………1枚  
 きゅうり……………1/3本  
 人参……………1/4本  
 大根……………5cm  
 貝割れ菜……………適量

《A》  
 酢……………大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ1/2  
 塩……………少々  
 ごま油……………大さじ1/2



- 1 ハムは短冊切り、きゅうり、人参、大根は千切りにし、貝割れ菜は食べやすい長さに切る。
- 2 《A》の調味料を合わせ、①と和える。

# 6月27日(1年生)



本日のランチメニュー  
 麻婆豆腐 中華スープ 中華サラダ

## 久田学園佐世保女子高等学校