

## 冷や汁



### <材料・3人分>

鰯(干物).....1枚  
麦味噌.....60g  
麦ご飯.....1.5合  
きゅうり.....1/2本  
大葉.....2枚  
長ネギ.....15g  
豆腐.....1/2丁  
ごま.....10g  
だし汁.....300cc  
ピーナッツ.....25g  
搾りしょうが.....大さじ1/2



- 1 鰯は焼いて、頭・骨・皮を除いてほぐす。味噌は焦げ目がつくまでグリルで焼き、すり鉢に、ピーナッツ、鰯、味噌を入れ、だし汁を少しずつ入れ、のばしていく。
- 2 きゅうりは輪切り、大葉は千切り、長ネギは薄く小口切りにする。
- 3 ①に②を入れ、ごま、搾りしょうが、手でくずした豆腐を入れる。冷蔵庫に入れ、冷えたら出来上がり。熱いご飯にかけて食べる。

## ゴーヤのマヨネーズ炒め

### <材料・4人分>

ゴーヤ.....1本  
たまねぎ.....1/2個  
パプリカ.....1/2個  
ツナ.....1缶  
塩、こしょう...少々  
しょうゆ.....大さじ1  
マヨネーズ.....大さじ2  
酒.....少々



- 1 薄切りにしたゴーヤを塩でもみ、水洗いしたあと水気をきっておく。
- 2 油をひいたフライパンでゴーヤと玉ねぎをさっと炒め、パプリカとツナを加え、強火で1分ほど炒める。
- 3 塩、こしょう、しょうゆ、酒を入れ味を調える。最後にマヨネーズを入れて、さっと炒める。



## 9月6日(2年生)

### 本日のランチメニュー

冷や汁  
ゴーヤのマヨネーズ炒め



久田学園佐世保女子高等学校