9月7日（3年生）

本日のランチメニュー
高菜ご飯　白和え
すまし汁

久田学園佐世保女子高等学校

高　菜　ご　飯

＜材料・２人分＞

高菜……80ｇ
卵……1個
じゃこ……20ｇ
砂糖……小さじ1
醤油……小さじ1/2
豆板醤……少々

1　高菜漬はみじん切りにしておく。ちりめんじゃこは、ごま油で軽く炒める。
2　みじん切りにした高菜漬をフライパンでいため、塩・こしょう・豆板醤・砂糖・醤油で味付けする。
3　ご飯の上に炒めた高菜、じゃこ、卵を盛り付け、ゴマをふる。

白　和　え

＜材料・２人分＞

にんじん……20ｇ
糸こんにゃく…20ｇ
干ししいたけ…1個
ほうれん草……４０ｇ
厚揚げ……1/2丁
白ごま……4ｇ

≪A≫
煮出し汁……40ｃｃ
砂糖……大さじ1/2
薄口しょうゆ…大さじ1/3

≪B≫
砂糖……小さじ1/2
塩……少々
味噌……大さじ1/2

1　厚揚げはゆでて水気をよく切っておく。干し椎茸は水にもどし、こんにゃく、ほうれん草はゆでておく。
2　人参、こんにゃく、しいたけは3cm長さに繊切りにして、≪A≫で下煮する。
ほうれん草は3cmに切る。
3　ごまは炒り、すり鉢ですってほぐした厚揚げを入れ、≪B≫で調味して更にする。
4　3で1、2を食前にあえる。