さんまのから揚げ ♥♥♥♥♥

＜材料・２人分＞

秋刀魚……1/2匹
揚げ油……適量

≪A≫
しょうゆ……小さじ1/2
酒……小さじ1/2
しょうが……小さじ1/2

≪B≫
片栗粉……大さじ1/2
カレー粉……小さじ1/2

1 さんまは頭と内臓を取り除き、きれいに洗い水気をふき取る。
2 尾を切り、ブツ切りにする。
3 ≪A≫の調味料で下味をつけ、≪B≫を内臓まできれいにつけて、油でカラッと揚げる。

みそ汁 ♥♥♥♥

＜材料・２人分＞

ジャガイモ……1/4個
玉ねぎ……1/8個
青ねぎ……適量
だし汁……300ｃｃ
味噌……適量

1 だし汁を取る。
2 玉ねぎは薄切りにする。ジャガイモはいちょう切りにし、水にさらしておく。
青ねぎは小口切りにする。
3 だし汁を火にかけ、ジャガイモ、玉ねぎを加える。煮えたら火を弱め、味噌をとき、青ねぎを入れる。

オクラの梅おかか和え♥♥

＜材料・２人分＞

オクラ……5本
梅干……1/2個
かつお節……適量
醤油……適量
砂糖……少々

1 オクラは、塩をまぶしてまな板などにこすりつけるようにしてうぶ毛を取る。その後茹でて冷ましておく。
2 オクラを乱切りにする。梅干しは種を除いて細かく包丁でたたく。
3 すべての材料を混ぜて器に盛る。

9月12日（1年生）

本日のランチメニュー
さんまのから揚げ
オクラの梅おかか和え
みそ汁　ご飯

久田学園佐世保女子高等学校