

八宝菜 ♥♥♥♥



<材料・2人分>

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 豚肉……………50g     | 《A》             |
| ソーフトミックス…50g   | 酒……………小さじ1弱     |
| 白菜……………50g     | しょうが汁…小さじ1      |
| 人参……………1/4本    | 塩……………少々        |
| 玉ねぎ……………1/4個   | 片栗粉……………小さじ1弱   |
| しいたけ……………2枚    | 《B》             |
| 絹さや……………6枚     | 酒……………大さじ1      |
| しょうが……………      | 鶏がらスープ…大さじ1/2   |
| 1/2かけ          | 水……………          |
| うずらの卵…4個       | 1/2カップ          |
| 塩・コショウ…少々      | しょうゆ……………大さじ1/2 |
| サラダ油……………適量    | 砂糖……………小さじ1/2   |
| ごま油……………小さじ1   |                 |
| 片栗粉……………大さじ1/2 |                 |

- 1 豚肉は食べやすく切り、《A》で下味をつける。
- 2 白菜はザク切り、人参・たけのこは短冊切り、しいたけは石づきを取り薄切りにする。玉ねぎはくし型、しょうがはみじん切りにする。
- 3 絹さやは色よくゆでておく。
- 4 熱したフライパンで、下味をつけた豚肉を炒め、一度取り出す。
- 5 しょうがを炒め、香りが出たら、たまねぎ・人参・たけのこ・白菜・しいたけを加え、全体的に油がなじんだら、豚肉を戻し《B》の調味料を加え煮る。
- 6 絹さやを加え、塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。

中華風コーンスープ ♥♥♥



<材料・2人分>

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 卵……………1個        |  |
| 酒……………大さじ1/2    |  |
| 白ねぎ……………5cm     |  |
| 片栗粉……………小さじ1弱   |  |
| 塩・こしょう…少々       |  |
| しょうゆ……………少々     |  |
| 《A》             |  |
| クリーン缶 ……1/2カップ  |  |
| 水……………300cc     |  |
| 鶏がらスープ ……大さじ1/2 |  |

- 1 鍋に《A》を入れ、中火で4~5分煮て、塩・こしょうで味を整え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 2 割りほぐした卵に酒を加え、①に流し入れ、一息おいて大きく2~3回かき混ぜる。
- 3 仕上げに小口切りにしたねぎとしょうゆを加える。



9月14日(3年生)



本日のランチメニュー  
ご八宝菜 中華風コーンスープ

久田学園佐世保女子高等学校