

ナスとひき肉のカレー ❤️ ❤️ ❤️



<材料・2人分>

なす……………1本
玉ねぎ…………1/2個
牛ひき肉…………100g
にんにく…………1片
カレールー…………適量
オリーブオイル…………適量

- 1 なすはへたを落とし、乱切りにする。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくと玉ねぎを弱火～中火で炒め、玉ねぎが完全に透明になつてしまなりするまで炒める。
- 3 ひき肉を加え、底からよく炒める。色が大体変わったら、なすを加える。全体に油が行き渡り、なすの表面が透き通ってきたら、水をひたひたに加えて、しばらく煮て、アクを取る。
- 4 なすが煮えたらカレールーを加え、水分が飛んでとろみが出てきたら出来上がり。

シーザーサラダ ❤️ ❤️ ❤️



<材料・2人分>

レタス……………2枚
トマト…………1/2個
ゆで卵…………1個
ベーコン…………1枚
食パン…………適量
《A》
マヨネーズ…………大さじ3
粉チーズ…………大さじ1
オリーブオイル…………大さじ1
レモン汁…………大さじ1弱
黒こしょう…………適量

- 1 トマト、ゆで卵はくし形切り、レタスは適当な大きさにちぎる。ベーコンは1cm幅に切り、カリカリに炒める。
- 2 食パンは1cm角に切り、アルミホイルの上に広げてオリーブオイルをかけ、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 3 《A》を混ぜて、ドレッシングを作る。
- 4 ①、②を器に盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。



9月19日(1年生)

本日のランチメニュー

ナスとひき肉のカレー
シーザーサラダ



久田学園佐世保女子高等学校