

白身魚のねぎ味噌ホイル焼き ♡♡♡♡



<材料・2人分>

白身魚……………2切れ
玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/8本
しめじ……………1/2袋
ねぎ(刻み)…大さじ2
酒……………大さじ2

<<A>>

白みそ……………30g
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1

- 1 玉ねぎは縦薄切りにして、人参は皮をむき、千切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、しんなりするまで炒める。
- 2 しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- 3 耐熱容器にAを混ぜてラップをかけ、電子レンジ(600W)で30~40秒加熱して、刻みねぎを混ぜ合わせる。
- 4 アルミホイルに炒めた玉ねぎ、人参を広げ、その上に白身魚を置く。さらにしめじ、③のねぎ味噌をのせて酒ををかけ、ふんわり包み込む。
- 5 250℃に予熱しておいたオーブンで15~20分蒸し焼きにする。

みそ汁 ♡♡♡♡



<材料・2人分>

じゃがいも…1/2個
玉ねぎ……………1/4個
ねぎ……………適量
だし汁……………300cc
みそ……………適量
卵……………適量

- 1 じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- 2 だし汁でやわらかく煮、みそを溶き入れる。
- 3 溶き卵を大きな円を描くように加え、一息したらかき混ぜる。



9月21日(3年生)

本日のランチメニュー

白身魚のねぎ味噌ホイル焼き みそ汁 ご飯



久田学園佐世保女子高等学校