

## 豚キムチ炒め



### <材料・2人分>

豚バラ……………80g  
白菜キムチ………80g  
もやし……………1/2袋  
ニラ……………1/4袋  
白ごま……………大さじ1  
ごま油……………大さじ1  
塩・こしょう…適量

- 1 豚バラは4cm長さに切る。ニラも4cm長さに切る。もやしは洗って、水気をきっておく。
- 2 フライパンにごま油を熱して豚バラを炒め、豚肉の色が変わったら、もやしを加えて炒め合わせる。
- 3 もやしが少ししんなりしたら、白菜キムチをつけ汁ごと加え、炒め合わさったらニラを加える、塩・こしょうで味を調える。器にもったら白ごまを振る。

## みそ汁



### <材料・2人分>

豆腐……………1/4丁  
わかめ………小さじ1  
ねぎ……………適量  
味噌……………10~12g  
水……………300  
煮干……………10g

- 1 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- 2 そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- 3 豆腐は1.5cmの角切り、わかめは水で戻しておく。
- 4 だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。

# 9月26日(1年生)



本日のランチメニュー  
豚キムチ炒め  
みそ汁  
ご飯

久田学園佐世保女子高等学校

