

ごぼうサラダ ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

ごぼう……………1/2本
人参……………1/4本
ごま油……………少々
酒……………大さじ1
酢……………大さじ1/2

《A》
練りごま……………小さじ2
マヨネーズ……………小さじ2
醤油……………小さじ1/2
ラー油……………適宜

- 1 人参、ごぼうは細切りにし、ごぼうは酢水にさらす。
- 2 フライパンを熱しごま油を入れ、ごぼうを炒める。全体に油が回ったら、人参を入れ、酒、酢を入れて中弱火で蒸し焼きにする。（焦げないように注意する）。
- 3 ごぼうに火が通ったら、火を止め冷ます。（ごぼうがかたい時は水を入れ再度蒸し焼きにする）
- 4 冷めたら《A》と混ぜ合わせる。

のりの佃煮 ♥♥♥

<材料・2人分>

焼きのり……………5枚
しょうゆ……………大さじ4
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ1



- 1 なべに、細かくちぎった焼きのり、しょうゆ、酒、砂糖を入れて火にかける。菜ばしでかき混ぜながら、汁気がなくなるまでいり煮する。

具沢山みそ汁 ♥♥♥♥



<材料・2人分>

豚肉……………40g
じゃがいも……………1/4個
玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/8個
もやし……………1/4袋
みそ……………10~12g
水……………300cc
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 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにし、豚肉、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- 4 だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌をとき、沸騰させないようにする。

9月27日(2年生)



本日のランチメニュー
ごぼうサラダ 具沢山みそ汁
雑穀おにぎり のりの佃煮

久田学園佐世保女子高等学校