

## ひじきご飯



### <材料・2人分>

ご飯……………3合  
乾燥ひじき……10g  
ツナ缶(小) ……1缶  
人参……………20g  
冷凍枝豆………20さや

### 《A》

しょうゆ………大さじ1・1/2  
酒……………大さじ1  
みりん………大さじ1/2  
さとう………大さじ1/2  
塩……………小さじ1/4  
水……………1/2カップ

- 1 ひじきは水で戻し、2~3cmの長さに切る。ツナ缶は汁をきっておく。人参は3cmの長さの細切りにする。
- 2 鍋にAの調味料とひじき、人参を入れて、中火で煮る。汁気がなくなってきたらツナを加える。
- 3 温かいご飯に③と枝豆を加えて混ぜる。

## れんこんのきんぴら

### <材料・3人分>

れんこん………150g  
酢……………適量  
たかの爪………1/2本  
ごま油………大さじ1  
白ごま………適量

### 《A》

酒……………大さじ1  
しょうゆ………大さじ1・1/2  
砂糖……………大さじ1  
みりん………大さじ1/2



- 1 れんこんは皮をむいて、半月またはいちょう切りの薄切りにし、酢水にさらしておく。たかの爪は種を取り、輪切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、たかの爪と水けをきったれんこんを炒める。
- 3 《A》を加えて調味し、味をからめるように炒め、最後に白ごまをふる。

## みそ汁



### <材料・2人分>

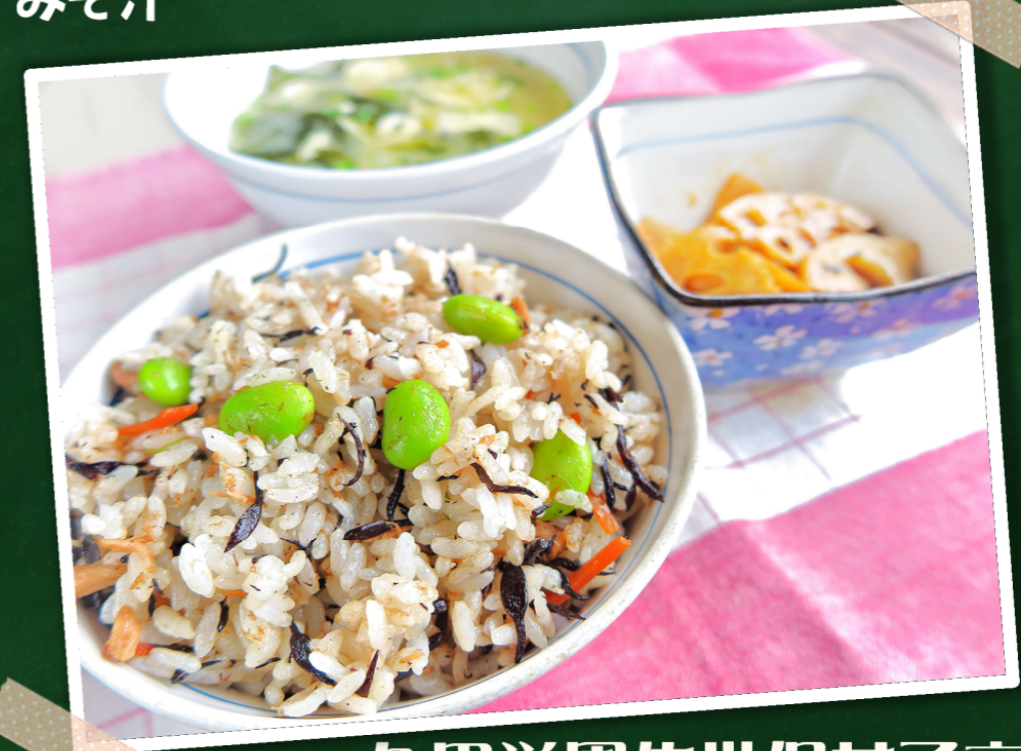
わかめ………適量  
もやし………1/4袋  
ねぎ………適量  
味噌………適量  
だし汁………300cc

- 1 もやしはさっと洗い水気をきっておく。わかめは水で戻しておく。ねぎは小口切りにする。
- 2 だし汁にもやしを入れ、やわらかくなったら、わかめを加える。みそを溶き入れ、ねぎを加える。

# 10月17日(1年生)

## 本日のランチメニュー

ひじきご飯 れんこんのきんぴら  
みそ汁



久田学園佐世保女子高等学校