11月1日（2年生）

本日のランチメニュー

野菜たっぷり鶏雑炊
いものつきあげ

久田学園佐世保女子高等学校

野菜たっぷり鶏雑炊

＜材料・２人分＞

鶏もも肉……60ｇ
玉ねぎ……1/4個
人参……1/4本
しめじ……1/4Ｐ
卵……1個
白ごま……適量
小ねぎ……適量
ご飯……茶碗２杯分

≪A≫
水……500ｍｌ
和風だし……小さじ2
薄口醤油……大さじ1/2
酒……大さじ1/2

1 鶏肉は１ｃｍ角に切る。しめじは小房に分ける。玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
2 ご飯は水で洗い、ざるにあげる。
3 鍋に（A）を合わせて温め、鶏肉、野菜を加えて煮る。
4 ご飯を加えてさっと混ぜ、卵をまわし入れる。
5 器に（4）をよそい、小ねぎ、白ごまをふる。

いものつきあげ

＜材料・2人分＞

さつまいも……500ｇ
小麦粉……130ｇ
砂糖……100ｇ
卵……1個
しょうが汁……50ｇ（好みで）
塩……5ｇ

1 芋は皮をむいて蒸し、熱いうちにつぶす。このとき塩を加える。
2 しょうがは皮をむいておろし、しょうが汁を作る。
3 つぶした芋に砂糖、しょうが汁、卵を加え混ぜる。冷えたら小麦粉を入れ、よく混ぜる。
（芋が熱いうちに小麦粉を混ぜるとベチャベチャなりやすい）
4 ③を直径5cm、厚さ1cmくらいの丸型に丸め、油で揚げる。