

鶏肉と里芋の煮物 ♥♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

手羽元……………4本
 里芋……………150g
 かいわれ大根…適量
 塩……………大さじ1/2

《A》

酒……………大さじ1/2
 しょうが……………1/2かけ

《B》

みりん……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 和風だし……………小さじ1/2
 水……………3/4カップ
 酒……………大さじ1

- 1 《A》のしょうがはすりおろす。手羽元にAをすり込んで下味をつけておく。
- 2 里芋は皮をむいて半分に切り、分量の塩でもんで、よく水洗いする。
- 3 鍋に《B》の材料を入れてよく混ぜ、①・②をいれて中火にかける。
煮立ったらアクを取って弱火にし、落とし蓋をして20分ほど煮込む。
- 4 里芋に火が通り、全体がべっこう色に煮えたら火を止め、器に盛って、かいわれ大根を添える。

みそ汁 ♥♥♥♥♥♥

<材料・2人分>

わかめ……………小さじ1
 豆腐……………1/4丁
 ねぎ……………2本
 だし汁……………300cc
 みそ……………適量



- 1 わかめは水で戻しておく。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- 2 だし汁が沸騰したら豆腐、わかめ、ねぎを加えて、みそを溶き入れる。

春雨ときゅうりのサラダ ♥♥♥♥♥♥

<材料・2人分>

ロースハム…1枚
 わかめ……………3g
 春雨……………20g
 きゅうり……………1/2本
 白ごま……………適量

《A》

酢……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………小さじ2/3
 ごま油……………小さじ1



- 1 ロースハムは1cm幅に切り、きゅうりは千切りにする。わかめは水で戻しておく。
- 2 春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- 3 《A》のドレッシングを作り、①、②の材料と和え、白ごまを加える。

11月7日(1年生)



本日のランチメニュー
 鶏肉と里芋の煮物
 春雨ときゅうりのサラダ
 みそ汁
 ご飯

久田学園佐世保女子高等学校