

豚のしょうが焼き ♥♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

生姜焼き用豚肉…6~8枚
サラダ菜……………適量
プチトマト……………4個
サラダ油……………大さじ1/2

《A》

酒……………大さじ1/2
生姜しぼり汁…1/2片分

《B》

酒……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
おろし生姜…1/2片分

- 1 豚肉は大きい場合は食べやすい長さに切り、《A》に10分ほど漬けておく。
- 2 サラダ菜は手で適当な大きさにちぎっておく。
- 3 フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉を炒める。
肉の色が変わったら《B》を加え、全体にからめるように炒め合わせる。
- 4 器にサラダ菜、豚肉を盛り合わせ、プチトマトを添える。

みそ汁 ♥♥♥♥♥♥

<材料・2人分>

わかめ……………1/2個
玉ねぎ……………1/4個
ねぎ……………適量
だし汁……………300cc
みそ……………適量



- 1 玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。わかめは水で戻しておく。
- 2 だし汁でたまねぎをやわらかく煮、わかめを入れて、味噌を溶き入れる。

大学芋 ♥♥♥♥♥♥

<材料・2人分>

さつまいも……中1本
黒ごま……………小さじ1/2

《A》

砂糖……………大さじ2
水……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
酢……………小さじ1/2



- 1 さつまいもは良く洗い、約5cm長さの乱切りにして、水にさらし水気をとる。
- 2 《A》の材料をあわせ、揚げ油を中温（170℃）に熱してさつまいもを5~6分揚げ、180℃に温度を上げて、きつね色にからりとあげる。
- 3 鍋に《A》を加えて煮詰め、糸を引くようになったら芋を入れ、手早くからめる。
- 4 器にもってごまをふる。

11月14日(1年生)



本日のランチメニュー
豚のしょうが焼き
みそ汁
ご飯
大学芋

久田学園佐世保女子高等学校