

鮭とさつまいものクリーム煮♥♥♥♥



<材料・2人分>

生鮭(切り身) …2切れ
さつまいも ……1/2本(160g)
さやいんげん ……5~6本
小麦粉 ……適量
サラダ油 ……適量
生クリーム ……50cc
牛乳 ……100cc
しょうゆ ……小さじ1/2
塩 ……少々
こしょう ……少々

- 1 さつまいもは皮をよく洗い、1.5cmの輪切りにする。さやいんげんは、2~3cmの長さに切る。さやいんげんは塩ゆでしておく。
- 2 フライパンにさつまいもを入れ、水をヒタヒタに注いで蓋をし、1~2分中火で蒸し煮にする。さつまいもが少し柔らかくなったら、ざるに上げる。
- 3 鮭は一口大に切る。両面に塩、こしょう少々をふって、小麦粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、鮭の皮を下にして入れ、中火で焼く。うっすらと焼き色がついたら上下を返して焼き、余分な脂はふき取る。
- 5 ④に生クリーム、牛乳を加えて弱火にし、さつまいもを戻し入れ、全体にとろみがつくまで5~6分煮て、さやいんげんを加える。しょうゆ、塩で味を調える。

大根とコーンのサラダ♥♥♥♥

<材料・2人分>

大根 ……3cm
塩(もむ用) ……少々
ツナ缶 ……小1/2缶
コーン ……小1/2缶
貝割れ菜 ……1/2パック
マヨネーズ ……大さじ1
プレーンヨーグルト ……大さじ1/2
しょうゆ ……小さじ1/2



- 1 大根は皮をむいて薄い輪切りにし、さらに千切りにする。塩少々を振って軽くもみ、10分ほど置き、サッと水洗いして水気を絞っておく。
- 2 ツナ缶、コーンは汁気を切っておく。貝割れ菜は根元を切り落とし、サッと水洗いして水気をしっかり切る。
- 3 マヨネーズ、プレーンヨーグルト、しょうゆをよく混ぜ、①、②と和える。



11月15日(2年生)



本日のランチメニュー
鮭とさつまいものクリーム煮
大根とコーンのサラダ
パン

久田学園佐世保女子高等学校