

煮 魚



<材料・2人分>

- 魚……………2尾
- 生姜……………少々
- 絹さや……………3枚
- 《A》
- しょうゆ……………大さじ3
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1・1/2

- 鍋に《A》としょうがの薄切りを入れて煮立て、切れ目を入れた魚を入れ、煮汁をかけながら煮る。
- 煮汁が煮詰まったら、器に盛り、茹でた絹さやを添える。

みそ汁



<材料・2人分>

- 豆腐……………1/4丁
- わかめ……………適量
- ねぎ……………適量
- だし汁……………300cc
- みそ……………適量

- ワカメは水に戻し、豆腐はさいの目に切っておく。
- だし汁に豆腐とワカメを加えたら火を弱め、味噌を溶かし入れる。

キャベツと油揚げのサラダ



<材料・2人分>

- キャベツ……………3枚
- キュウリ……………1/2本
- 塩……………少々
- 油揚げ……………1枚
- 《A》
- マヨネーズ……………大さじ2
- ポン酢……………大さじ2
- 一味唐辛子……………少々

- キャベツは一口大、キュウリは薄い輪切りにし、塩を振って、しばらくおく。しんなりしたら、水気をきっておく。
- ボウルに《A》のドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- フライパンに油揚げを入れ、中火で両面に焼き色がつくまで焼き、1cm幅の短冊切りにする。
- ②のボウルに①と③を加えて和え、器に盛る。

11月21日(1年生)



本日のランチメニュー
煮魚 みそ汁 ご飯
キャベツと油揚げのサラダ