

## つわの煮物



### 材料・2人分

つわ……………80g  
油揚げ……………1/2枚  
だし汁……………80cc  
しょうゆ……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1/2  
酒……………大さじ1/2

- 1 つわは5cmくらいの長さに切る。  
油揚げは油抜きをして、  
短冊切りにする。
- 2 1を油で炒め、軽く火が  
通ったら、だし汁、調味料を  
加え煮る。

## 具沢山みそ汁



### 材料2人分

豚肉……………40g  
じゃがいも……………1/4個  
玉ねぎ……………1/4個  
人参……………1/8個  
キャベツ……………1/8個  
ごぼう……………1/16本  
みそ……………10~12g  
水……………300cc  
煮干……………10g

- 1 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- 2 そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- 3 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにし、豚肉、じゃがいも、  
キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 4 だし汁に3を入れ、やわらかくなったら味噌を溶き、沸騰させないようにする。

### 材料・2人分

つわ……………80g  
油揚げ……………1/2枚  
だし汁……………80cc  
しょうゆ……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1/2  
酒……………大さじ1/2

- 1 つわは5cmくらいの長さに切る。  
油揚げは油抜きをして、  
短冊切りにする。
- 2 1を油で炒め、軽く火が  
通ったら、だし汁、調味料を  
加え煮る。



4月18日(2年生)



本日のランチメニュー  
つわの煮物  
具沢山みそ汁  
雑穀おにぎり

久田学園佐世保女子高等学校