

筍のアゴだし煮



<材料・2人分>

がんもどき……2個
じゃがいも……1個
人参……1/6本
こんにゃく……1/6枚
たけのこ……1/3本
絹さや……4枚
あごだし……300cc
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ1
砂糖……小さじ1

- 1 こんにゃくはたづな切りにし、下湯でしてぬめりをとる。
- 2 がんもどき、じゃがいも、にんじん、筍は一口大の大きさに切る。
- 3 絹さやは筋を取り、下茹でする。
- 4 鍋にだし汁、1、2を入れて、煮たら調味料を加えて、煮込む。
- 5 器に盛り、絹さやをのせる。

若竹汁

<材料・2人分>

だし汁……300cc
酒……大さじ1
塩……小さじ1/4
うす口醤油……小さじ1/2
筍(15cm)……1/2本



- 1 タケノコは厚さ1~1.5cmのひとくち大に切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら酒、塩、しょうゆを加えて火を止める。
タケノコを入れてさっと香りを移す程度で引き上げる。
- 3 椀にわかめ、タケノコを入れて形を整え、2の汁を張る。



5月10日(3年生)

本日のランチメニュー

筍のアゴだし煮

若竹汁 ご飯



久田学園佐世保女子高等学校