

## 鰻の南蛮漬け



### <材料・2人分>

鰻……………2尾  
玉ねぎ……………1/4個  
人参……………1/6本  
ピーマン……………1/2枚  
片栗粉……………適量

### 《A》

水……………100cc  
酢……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
砂糖……………大さじ3

- 1 鰻は、ぜいご、内臓、頭を取り除き、きれいに洗い3等分にする。塩をまぶして10分ほどおき、水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。(腹の中も)
- 2 野菜は千切りにする。
- 3 1の鰻を160~170℃の油で揚げ、最後は温度を上げ、カラッと揚げる。
- 4 《A》の材料を火にかけ、人参→玉ねぎ→ピーマンの順に入れて煮て、倍量の水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- 5 鰻を器に盛り、上からあんをかける。

## みそ汁

### <材料・2人分>

玉ねぎ……………1/4個  
わかめ……………小さじ1  
ねぎ……………適量  
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、ねぎは小口切りにする。わかめは水で戻しておく。
- 4 だし汁に玉ねぎを入れ、やわらかくなったらわかめ、ねぎを加える。味噌をとき、沸騰させないようにする。



5月16日(2年生)



本日のランチメニュー  
鰻の南蛮漬け  
みそ汁  
ご飯

久田学園佐世保女子高等学校