

鯵の南蛮漬け ♥ ♥ ♥ ♥



〈材料・2人分〉

鯵……………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 鯵は、せいご、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の鯵を160~170°C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 鯵を器に盛り、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。

〈材料・2人分〉

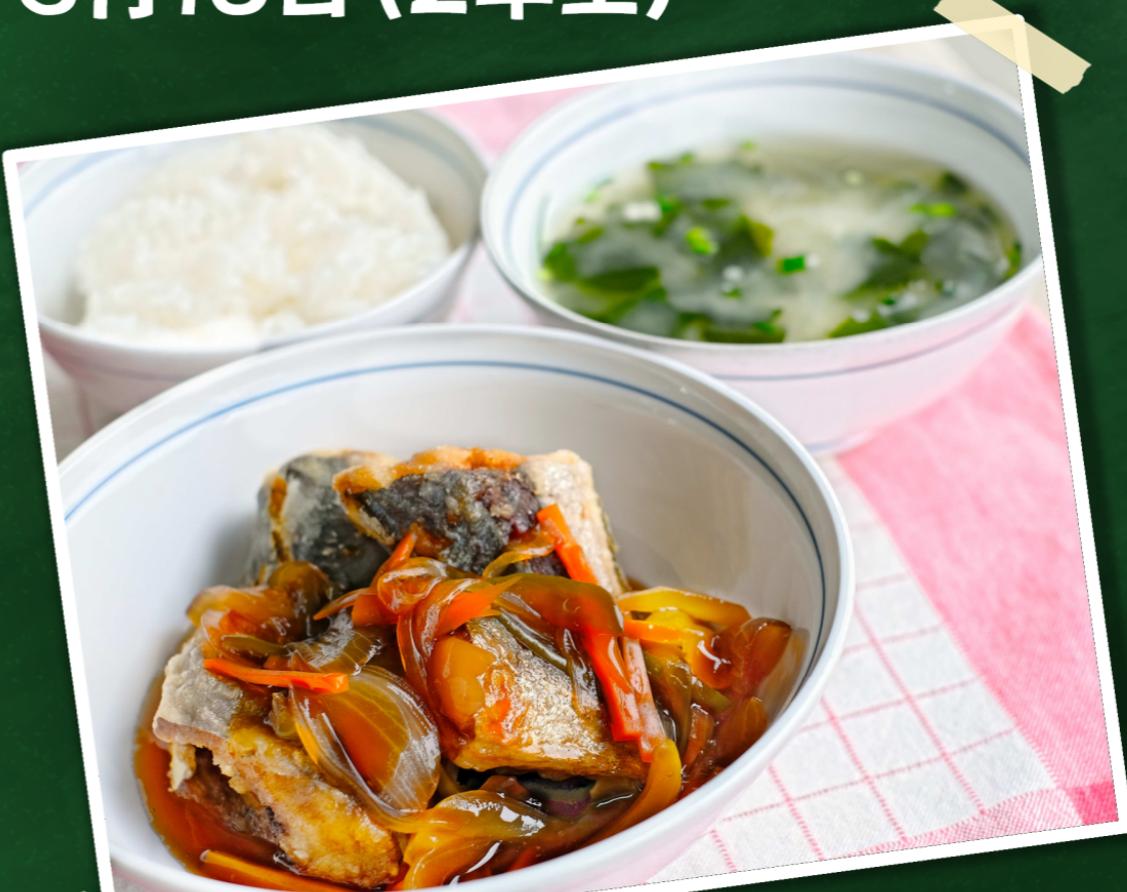
鯵……………2尾
玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/6本
ピーマン……………1/2枚
片栗粉……………適量

«A»

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



5月16日(2年生)



本日のランチメニュー
鯵の南蛮漬け
みそ汁 ご飯

久田学園佐世保女子高等学校