

筍 ご飯 ♥♥♥♥♥♥♥♥



<材料・4~5合分>

米……………4~5合
筍……………1本
油揚げ……………2枚

<A>
だし汁……………適量
酒……………大さじ1

だし汁……………2カップ
酒……………大さじ3
みりん……………大さじ2
薄口醤油……………大さじ2
塩……………小さじ1/4

- 1 筍は3mmの厚さに切る。
- 2 油揚げは油抜きをし、半分に切ったあと短冊切りにする。
- 3 鍋にを入れて火にかけ、煮立ったら筍と油揚げを加える。再び煮立ったら火を弱め中火で5~6分ほど煮て味を含ませ、具と煮汁を分ける。
- 4 炊飯器に米を入れる。③の煮汁、<A>の酒を加えて5合分になるようだし汁を入れ、炊飯する。
- 5 炊き上げた直後に③の具を入れ、ざっくり混ぜ合わせて数分間蒸らす。

みそ汁 ♥♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

玉ねぎ……………1/4個
じゃがいも……………1/4個
わかめ……………小1
ねぎ……………適量
味噌……………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、じゃがいもはいちょう切り、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、じゃがいもを入れ、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。

厚揚げと切り干し大根の炒め煮 ♥♥♥



<材料・2人分>

厚揚げ……………1/2丁
切り干し大根……………15g
バター……………大さじ1弱
にんにく……………1/2かけ
ねぎ……………適宜

<A>
カレー粉……………大さじ1/8
ケチャップ……………大さじ1・1/2
水……………1/2カップ
コンソメの素……………小さじ1弱
砂糖……………小さじ1
ローリエ……………適量

- 1 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気をきって食べやすく切る。
- 2 厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にバターを熱し、にんにく、切り干し大根、厚揚げを炒める。全体にバターがまわったら<A>を注ぎ入れ、煮立ったら弱火にして汁気がなくなるまで煮る。小口切りにしたねぎをちらす。

5月24日(3年生)



本日のランチメニュー
筍ご飯 みそ汁
厚揚げと切り干し
大根の炒め煮

久田学園佐世保女子高等学校