

手羽元のリンゴ酢煮 ♥♥♥♥



<材料・2人分>

鶏手羽元……………6本 (300g)
キャベツ……………1/6個 (200g)

《A》
和風だし……………1/2カップ
リンゴ酢……………1/8カップ
醤油……………大さじ1・1/2
ハチミツ……………大さじ1

- 1 手羽元は水で洗い、水気をふき、たべやすいように、切り込みを入れる。キャベツは、大振りに切る。
- 2 鍋に《A》を入れ、中火にかける。煮立ったら、手羽元を入れて落とし蓋をし、弱めの中火で40~50分煮る。
- 3 落とし蓋を取り、キャベツをのせる。強火にしてふたをし、3~4分蒸し煮にする。

具沢山コンソメスープ ♥♥♥♥



<材料・2人分>

人参……………1/6本	水……………300c
椎茸……………1個	c
玉ねぎ……………1/6個	コンソメ……………小さじ1
インゲン……………1本	塩、こしょう…少々
ベーコン……………1枚	

- 1 椎茸、玉ねぎは薄切り、人参は細切りに、インゲンは筋を取り、小口切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にコンソメ、水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- 3 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を調える。



6月13日(2年生)

本日のランチメニュー

手羽元のリンゴ酢煮
具沢山コンソメスープ
ご飯



久田学園佐世保女子高等学校