

白身魚のねぎ味噌ホイル焼き ♥♥♥♥



<材料・2人分>

白身魚……………2切れ
 玉ねぎ……………1/4個
 人参……………1/8本
 しめじ……………1/2袋
 ねぎ(刻み)…大さじ2
 酒……………大さじ2

《A》

白みそ……………30g
 砂糖……………大さじ1/2
 みりん……………小さじ1

- 1 玉ねぎは縦薄切りにして、人参は皮をむき、千切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、しんなりするまで炒める。
- 2 しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- 3 耐熱容器に《A》を混ぜてラップをかけ、電子レンジ(600W)で30~40秒加熱して、刻みねぎを混ぜ合わせる。
- 4 アルミホイルに炒めた玉ねぎ、人参を広げ、その上に白身魚を置く。さらにしめじ、3のねぎ味噌をのせて酒ををかけ、ふんわり包み込む。
- 5 250℃に予熱しておいたオーブンで15~20分蒸し焼きにする。

コーヒーゼリー ♥♥♥♥

<材料・4個分>

インスタントコーヒー……………5g
 水……………300cc
 砂糖……………大さじ2~3
 アガー……………6g
 ホイップクリーム……………適量



- 1 アガーと砂糖を混ぜ合わせる。
- 2 お湯にコーヒーを入れ、よく溶かす。
- 3 鍋に2のコーヒーを半量を入れ、1を少しずつ加えながら、だまにならないようによく混ぜる。火にかけ、沸騰したら火を止め、残りのコーヒー半量を加えよく混ぜる。
- 4 バットに3を入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固め、クラッシュ状にし、ホイップクリームをかける。

みそ汁 ♥♥♥♥



<材料・2人分>

じゃがいも……………1/2個
 玉ねぎ……………1/4個
 ねぎ……………適量
 味噌……………適量
 だし汁……………300cc
 卵……………適量

- 1 じゃがいもは薄切りまたは拍子木切りにし、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- 2 だし汁でやわらかく煮、みそを溶き入れる。
- 3 溶き卵を大きな円を描くように加え、一息したらかき混ぜる。

6月27日(2年生)



本日のランチメニュー
 白身魚のねぎ味噌ホイル焼き
 みそ汁 ご飯
 コーヒーゼリー

久田学園佐世保女子高等学校