

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かけ、ふんわり包み込む。
- 5 250°C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を少しづつ加えながら、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、ホップクリームをかける。

6月27日（2年生）



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。

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
コーヒーゼリー