

高菜ごはん



<材料・2人分>

高菜……………80g
卵……………1個
じゃこ……………20g
砂糖……………小1
醤油……………小1/2
豆板醤……………少々

- 1 高菜漬はみじん切りにしておく。ちりめんじゃこは、ごま油で軽く炒める。
- 2 みじん切りにした高菜漬をフライパンでいため、塩・こしょう・豆板醤・砂糖・醤油で味付けする。
- 3 ご飯の上に炒めた高菜、じゃこ、卵を盛り付け、ゴマをふる。

白和え

<材料・2人分>

にんじん……………20g	《A》
糸こんにゃく…20g	煮出し汁……………40cc
干しいたけ…1個	砂糖……………大1/2
ほうれん草……………40g	薄口しょうゆ…大1/3
厚揚げ……………1/2丁	《B》
白ごま……………4g	砂糖……………小1/2
	塩……………少々
	味噌……………大1/2



- 1 厚揚げはゆでて水気をよく切っておく。干し椎茸は水にもどし、こんにゃく、ほうれん草はゆでておく。
- 2 人参、こんにゃく、しいたけは3cm長さに縦切りにして、《A》で下煮する。ほうれん草は3cmに切る。
- 3 ごまは炒り、すり鉢ですってほぐした厚揚げを入れ、《B》で調味して更にする。
- 4 3で1、2を食前にあえる。

9月6日(3年生)

本日のランチメニュー

高菜ご飯
白和え



久田学園佐世保女子高等学校

