

ジャージャー麺 ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

中華麺……………2玉
豚ひき肉……………150g
長ネギ……………1/4本
きゅうり……………1/2本
ごま油……………大さじ1/2

《A》
にんにく……………適量
しょうが……………適量

《B》
豆板醤……………小さじ1/5
甜麵醬……………12g
みそ……………3g
酒……………15cc
醤油……………15cc
砂糖……………大さじ1/5
鶏がらスープ…小さじ1/2
水……………80cc

《C》
水……………大さじ1
水溶き片栗粉…小さじ2・1/2

- 1 きゅうりは細切りにする。長ネギは10cmほどの長さを白髪ねぎにし、残りはみじん切りにする。
- 2 《A》のにんにく、しょうがはすりおろしておく。
- 3 フライパンを熱し、油をひかずに豚ひき肉、《A》のにんにく、しょうがを入れて炒め、豚肉の色が変わったらみじん切りにした長ネギを加えて炒める。
- 4 長ネギの色が変わったら、《B》の調味料を加え、10分ほど煮込み、《C》でとろみをつける。仕上げにごま油を加える。
- 5 中華麺に、4をかけ、きゅうりの細切りと白髪ねぎを盛り付ける。

ゴーヤのマヨネーズ炒め ♥♥♥

<材料・2人分>

ゴーヤ……………1本
たまねぎ……………1/2個
パプリカ……………1/2個
ツナ……………1缶
塩、こしょう…少々
しょうゆ……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ2
酒……………少々



- 1 薄切りにしたゴーヤを塩でもみ、水洗いしたあと水気をきっておく。
- 2 油をひいたフライパンでゴーヤと玉ねぎをさっと炒め、パプリカとツナを加え、強火で1分ほど炒める。
- 3 塩、こしょう、しょうゆ、酒を入れ味を調える。最後にマヨネーズを入れて、さっと炒める。

9月12日(2年生)



本日のランチメニュー
ジャージャー麺
ゴーヤのマヨネーズ炒め

久田学園佐世保女子高等学校

