



9月2日

3年生



ビビンバ丼 豆腐のサラダ 中華スープ

【ビビンバ丼】

<材料・2人分>

- ◎もやし 1/2束 ◎ほうれん草 1/3束 ◎ダイコン 75g ◎ニンジン 25g
 ◎牛肉(薄切り) 100g ◎塩 適量 ◎ゴマ油 適量 ◎ご飯
 [A] ◎すりゴマ 大さじ2 ◎ゴマ油 大さじ2 ◎塩 少々
 [B] ◎酢 大さじ3 ◎砂糖 大さじ 1・1/2
 [C] ◎コチュジャン 大さじ1・1/2 ◎醤油 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2
 ◎ゴマ油 大さじ1/2 ◎ニンニク 1片

<作り方>

- 鍋に水、塩少々と大豆モヤシを入れ、蓋をして蒸し煮にする。ザルにあけて水気をきり、Aの半量で和える。
- ほうれん草は塩茹でし、水にとる。水気を絞って3cm長さに切り、残りのAで和える。
- ダイコン、ニンジンは5cm長さのせん切りにし、塩少々をしてしんなりしたら水気を絞り、Bで和える。
- 牛肉は細切りにし、Cをもみ込み、ゴマ油で炒める。
- ご飯を入れた器に彩りよく盛り付ける。

【豆腐のサラダ】

<材料・2人分>

- ◎サニーレタス 2枚 ◎豆腐 1/2丁 ◎ミニトマト 6個 ◎のり 適量 ◎醤油 大さじ1・1/2
 ◎砂糖 小さじ2 ◎酢 小さじ1 ◎練りゴマ 大さじ1・1/2

<作り方>

- 豆腐はよく水を切り、1.5cm角に切る。サニーレタス、のりは適当な大きさにちぎっておく。ミニトマトはへたを取り、半分に切る。
- 調味料を合わせ、盛り付けた①にかける。

【中華スープ】

<材料・2人分>

- ◎ワカメ 適量 ◎卵 1/2個 ◎ゴマ 適量 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩・こしょう 適量
 ◎ごま油 適量 ◎薄口醤油 適量

<作り方>

- ワカメは水に戻しておく。鶏ガラスープを火にかけ、塩コショウ、薄口しょうゆで味をつける。
- 溶き卵を回し入れ、ワカメを入れたら火を止める。
- 仕上げにごま油を入れ、器に盛る。