



7月16日 2年生



## ビビンバ丼 豆腐のサラダ

### 【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 小さじ2/3弱

〔B〕◎酢 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2

〔C〕◎コチュジャン 13~15g ◎醤油 大さじ1/2 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎ニンニク 1/3片

<作り方>

- ① もやしは塩を入れた熱湯で茹で、ザルにあけて水気をきり、〔A〕の半量で和える。
- ② ホウレン草は塩茹でし、水にとる。水気を絞って5cm長さに切り、残りの〔A〕で和える。
- ③ ダイコン、ニンジンは5cm長さの千切りにし、塩少々をしてしんなりとしたら水気を絞り、〔B〕で和える。
- ④ 牛肉は細切りにし、〔C〕をもみ込み、ゴマ油で炒める。
- ⑤ 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

◎しょうゆ 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>

- ① 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。
- ② 調味料を合わせ、盛り付けた①にかける。