



7月15日 1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 ◎大根 75g ◎人参 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 ほうれん草は塩茹でし、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 大根、人参は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 大さじ1/2 ◎酢 小さじ1 ◎練りゴマ 15g

＜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。