

ビビンバ ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

もやし……1/2束
ほうれん草…1/3束
《A》
すりゴマ……大さじ2
ゴマ油……大さじ2
塩……小さじ2/3弱

ダイコン……75g
ニンジン……25g
《B》
酢……大さじ1
砂糖……大さじ1/2
牛肉（薄切り）…100g
《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

塩……適量
ゴマ油……適量
ご飯……適量

- 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……大さじ1/2
酢……小さじ1
練りゴマ……15g



- 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。

7月13日(2年生)

本日のランチメニュー

ビビンバ 豆腐のサラダ



久田学園佐世保女子高等学校

