

チャプチェ ♥♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

牛薄切り肉……50g
 干しいたけ……2枚
 にんじん……1/6本
 ピーマン……1/2個
 たまねぎ……1/6個
 韓国春雨……60g
 サラダ油……適量
 炒りごま……適量
 ごま油……適量

《A》
 しょうゆ……小さじ1
 おろしニンニク……少々

《B》
 しょうゆ……
 大さじ1・1/2
 砂糖……小さじ1

- 1 牛肉は細切りにし、《A》の調味料で下味をつけおく。
- 2 戻した干しいたけ、ピーマン、にんじん、玉ねぎは千切りにする。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をひき、①、②を炒め、《B》の調味料の1/3の量を入れ味付けをする。
- 4 春雨は水でふやかした後、たっぷりのお湯で茹で、水洗いして、余分なでんぷんをとり、食べやすい長さに切る。
- 5 熱したフライパンにサラダ油をひき、春雨と残りの《B》の調味料を入れて炒め、味をしみこませる。
- 6 春雨と炒めた具を合わせて、味を調べ、最後にごま油を入れて香りをつけ、いりごまをかける。

たたききゅりのねぎ塩和え ♥♥♥♥♥♥

<材料・2人分>

きゅうり……1本
 塩……小さじ1/8

《A》
 ねぎ(みじん切り) …大さじ2
 塩……小さじ1/8
 さとう……少々
 ごま油……小さじ1
 ラー油……適量



- 1 きゅうりは塩を振り、まな板に軽く押し付けながら転がして5分間おく。水けをふき、麺棒などでたたいて割り、一口大に切る。
- 2 ボウルに《A》を混ぜ合わせ、①のきゅうりを入れて和える。

中華スープ ♥♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

卵……1/2個
 わかめ……小さじ1
 玉ねぎ……1/4個

《A》
 水……300cc
 鶏ガラスープ……大さじ1/2
 しょうが汁……1/2かけ
 酒……小さじ1
 塩、こしょう……少々

- 1 《A》を煮立て、玉ねぎ加えてひと煮する。わかめを加え、塩、こしょうで味を調べ、最後に溶き卵を入れる。

6月7日(2年生)



本日のランチメニュー
 チャプチェ
 たたききゅうりのねぎ塩和え
 中華スープ