

冷やしぶっかけ蕎麦 ♥♥♥♥



<材料・2人分>

そば……………2人分
牛肉薄切り……………100g
大根おろし……………適量
ねぎ……………適量
天かす……………適量
きざみのり……………適量

<<A>>

水……………50cc
しょうゆ……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2

<>

だし汁……………200cc
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………少々

- 1 鍋に<>のだし汁、調味料を入れ煮立て、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし、つゆを作る。
- 2 鍋に<<A>>の調味料を入れて煮立て、沸騰したら牛肉を入れて色が変わるまで煮たら火を止めて味をしみ込ませておく。
- 3 大根はおろしてザルで水気を切っておく。ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かしてそばをゆで、すぐに冷水にとって冷やしながらかみ洗いしてぬめりを取り、水気をきる。
- 5 そばにつゆをかけ、具材を盛りつける。



パウンドケーキ ♥♥♥♥

<材料・1台分>

バター……………80g
砂糖……………100g
卵……………2個
薄力粉……………100g
ベーキングパウダー……………5g
バニラオイル……………少々



- 1 バターは、卵は常温にし、卵は溶いておく。薄力粉はふるっておく。
- 2 バターと砂糖をペースト状になるまで混ぜる。
- 3 溶き卵を5回くらいに分けながら、その都度よく混ぜる。
- 4 ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、さっくり混ぜ、バニラオイルを加える。
- 5 型に流し入れ空気を抜いて、180度のオーブンで30分焼く。(10分くらいのところで、真ん中に切り込みを入れるときれいな焼き上がりになる。) 串をさして生地がついてこなければ焼き上がり。

7月12日(1年生)

本日のランチメニュー

冷やしとろろ蕎麦 パウンドケーキ



久田学園佐世保女子高等学校