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……適量

≪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

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。

オレンジゼリー

＜材料・２人分＞

ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ……750cc
アガー　……15g
砂糖……大さじ3
ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ……適量

1 アガーと砂糖を混ぜ合わせておく。
2 鍋に野菜ジュースを半量加え、①を少しずつ加えながら、だまにならないようによく混ぜる。火につけ、沸騰したら火を止め、残りの半量を混ぜながら静かに加える。
3 粗熱を取り、カップに静かに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4 ゼリーが固まったら、ホイップクリームを盛りつける。

7月12日（2年生）

本日のランチメニュー

ビビンバ
オレンジゼリー

久田学園佐世保女子高等学校