

肉入りごまだれそうめん ♥♥♥♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

- そうめん……………300g
- 豚バラ肉……………120g
- ねぎ……………1/4本
- めんつゆ（3倍濃縮）…100cc
- 水……………400cc
- 練りごま……………50g
- しょうが……………1/2かけ
- サラダ油……………大さじ1
- 黒ごま……………適宜
- 七味唐辛子等香辛料…適宜



- 1 豚肉は一口大に切る。ねぎは1cmの長さに切る。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、ねぎを炒める。肉の色が変わったらめんつゆを加え、アクを取りながら3分間中火で煮る。
- 2 ①に練りごま、すりおろしたしょうがを加えて混ぜ合わせる。
- 3 そうめんを茹で、よく流水で洗ってぬめりを取り、水気をきって、器に盛る。
②の肉入りごまだれ、好みて黒ごま、七味唐辛子等を添える。

ピーマンの塩昆布和え ♥♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

- ピーマン……………1個
- 塩昆布……………適量
- ごま油……………少々

- 1 ピーマンは縦に細く切る。
- 2 ピーマンと塩昆布を和え、ごま油を少々加える。

パナコッタ ♥♥

<材料・3人分>

- 牛乳……………100cc
- 生クリーム……100cc
- 板ゼラチン……5g
- バニラオイル…少々
- 砂糖……………20g
- ブランデー……適量
- イチゴソース…適量



- 1 牛乳を火にかけ、砂糖を溶かす。砂糖が溶けたら火を止めて、ふやかしておいたゼラチンを余熱で溶かす。
- 2 氷水にあて、生クリームを入れよく混ぜる。最後にバニラオイルとブランデーを加え、水でぬらした型に流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。

9月13日(2年生)



本日のランチメニュー
肉入りごまだれそうめん
ピーマンの塩昆布和え
パナコッタ