

## サラダうどん



### <材料・2人分>

うどん  
豚薄切り……120g  
プチトマト…4個  
胡瓜………1/8本  
レタス………1枚  
大葉………1枚  
揚げ玉………大さじ2

### 《A》

砂糖………大さじ1/2  
すり胡麻……大さじ1  
マヨネーズ…大さじ1 1/2  
牛乳………大さじ1  
ごま油………大さじ1/2  
醤油………大さじ1/2  
麵つゆ………大さじ1/2  
ポン酢………大さじ1/2

- 1 《A》の胡麻ダレの材料を上から順にボールに入れ、その都度よく混ぜ合わせる。かける直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 しゃぶしゃぶ肉は、たっぷりのお湯で茹でて冷水にさらし、ざるで水を切る。人参、キュウリ、大葉は千切りに、レタスは小さくちぎっておく。プチトマトは半分に切っておく。
- 3 うどんを茹で、ザルにとって冷水で冷やす。
- 4 うどんを大きめのお皿に盛り、野菜を盛り付け、たっぷりの胡麻だれをかけて完成。



## 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 牛乳を火にかけて、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。

## 7月12日(3年生)



本日のランチメニュー  
サラダうどん  
パナコッタ

久田学園佐世保女子高等学校