



豚肉でビビンパ風		豚肉でチャプチェ風		夏のトマトとそうめんのスープ		夏のフルーツ杏仁豆腐	
豚肉肩ロース薄切り 150g	<人参ナムル> 人参 50g 塩 少々 ごま油 少々	豚肉肩ロース薄切り 100g	<A> 春雨 40g 人参 50g 玉葱 50g しめじ 50g 小松菜 20g ごま油 大1	ミニトマト 3個 そうめん 10g 星型人参 2枚 刻み万能ねぎ 小2	水 400cc 鶏ガラスープ 小1 塩 小1/4 胡椒 少々	粉寒天 2g 粉ゼラチン 5g 砂糖 30g 牛乳 1C アーモンド エッセンス 少々	<シロップ> 砂糖 80g 水 1C 季節のフルーツ 適量
<A> 長ねぎみじん 小2 おろしにんにく 小1/2 酒 小1 砂糖 小1 醤油 大2 ごま油 小1 サラダ油 小1	<もやしナムル> もやし 70g 長ねぎみじん 小1 おろしにんにく 小1/4 塩 少々 白胡麻 少々 ごま油 少々	きゅうり 1/2本 塩 少々	塩 少々 白胡麻 小2				
<きゅうりナムル> きゅうり 1/2本 塩 少々	星型パプリカ 4枚 温泉卵 2個 ごはん 300g コチュジャン 適量						
① 豚肉はせん切りにしてAを絡める。フライパンを温めて豚肉を入れ、火が通るまで炒める。	① 豚肩ロース薄切りは3cm長さに切る。	① ミニトマトは半分に切る。	① 豚肉はせん切りにしてAを絡める。フライパンを温めて豚肉を入れ、火が通るまで炒める。	① ミニトマトは半分に切る。	① 鍋にぬるま湯2Cと粉寒天を入れて煮立たせる。寒天がとけたら砂糖と粉ゼラチンを入れて溶かす。	① 鍋にぬるま湯2Cと粉寒天を入れて煮立たせる。寒天がとけたら砂糖と粉ゼラチンを入れて溶かす。	① 鍋にぬるま湯2Cと粉寒天を入れて煮立たせる。寒天がとけたら砂糖と粉ゼラチンを入れて溶かす。
② 人参はせん切りにする。鍋に入れてひたひたの水を入れ、火にかけて沸騰したらザルにあげ、塩・ごま油を混ぜる。	② 春雨は熱湯に入れて3分茹でる。ザルに取って水洗いし、よく水気をきる。	② そうめんは茹でる。	② 人参はせん切りにする。鍋に入れてひたひたの水を入れ、火にかけて沸騰したらザルにあげ、塩・ごま油を混ぜる。	② そうめんは茹でる。	② ①に人肌に温めた牛乳を入れて、アーモンドエッセンスを入れる。粗熱をとって器に流す。	② ①に人肌に温めた牛乳を入れて、アーモンドエッセンスを入れる。粗熱をとって器に流す。	② ①に人肌に温めた牛乳を入れて、アーモンドエッセンスを入れる。粗熱をとって器に流す。
③ もやしは鍋に入れひたひたの水を入れ、火にかけて沸騰したらザルにあげ、葱みじん・おろしにんにく・塩・白胡麻を混ぜる。	③ 人参は細切りにする。玉葱は薄切りにする。しめじは石づきをとって小房に分ける。小松菜は3cm長さに切る。	③ 星型人参は茹でる。	③ もやしは鍋に入れひたひたの水を入れ、火にかけて沸騰したらザルにあげ、葱みじん・おろしにんにく・塩・白胡麻を混ぜる。	③ 星型人参は茹でる。	③ シロップの水と砂糖を合わせてひと煮立ちさせ、冷たくする。	③ シロップの水と砂糖を合わせてひと煮立ちさせ、冷たくする。	③ シロップの水と砂糖を合わせてひと煮立ちさせ、冷たくする。
④ きゅうりはせん切りにして塩を振る。しんなりしたら水気をしぼる。	④ フライパンにごま油小2を入れて人参を炒める。人参がしんなりしたら玉葱・しめじを加えて玉葱が透き通るまで炒める。	④ 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら調味料で味を付けて①・②・③を入れる。最後に万能ねぎを入れる。	④ きゅうりはせん切りにして塩を振る。しんなりしたら水気をしぼる。	④ 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら調味料で味を付けて①・②・③を入れる。最後に万能ねぎを入れる。	④ ②にフルーツをかざり、③を加える。	④ ②にフルーツをかざり、③を加える。	④ ②にフルーツをかざり、③を加える。
⑤ 器にご飯を盛り付けて具材をのせる。好んでコチュジャンを添える。	⑤ 野菜を端によせて残りのごま油小1を加え、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらAを入れる。		⑤ 器にご飯を盛り付けて具材をのせる。好んでコチュジャンを添える。				
	⑥ ⑤に②・小松菜を加えて炒め、塩で味を調える。最後に白胡麻をふる。		⑥ ⑤に②・小松菜を加えて炒め、塩で味を調える。最後に白胡麻をふる。				