

# 11月1日3年生



麻婆豆腐

鶏つくねの中華スープ

ごはん、胡麻プリン



## 【麻婆茄子】

<材料・2人分>

◎茄子 3個(400g) ◎豚挽き肉 50g ◎生姜 大さじ1/2 ◎葱 大さじ1/2 ◎にんにく 小さじ1/2  
◎サラダ油 大さじ1/2 ◎豆板醤 小さじ1/2 ◎酢 大さじ1/2 ◎片栗粉 小さじ1/2 ◎水 小さじ1/2  
◎揚げ油 適量  
〔A〕◎砂糖 大さじ1/4 ◎醤油 大さじ1 ◎酒 大さじ1/2 ◎水 大さじ1

<作り方>

- ① 茄子は縦8つ切りにし、揚げ油を高温(約180℃)に熱して素揚げする。
- ② 〔A〕を合わせておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、生姜・葱・にんにくを入れる。香りが出たら、豚挽き肉を加えて炒める。
- ④ ③に豆板醤を入れて混ぜ、①を加える。②を入れて1~2分煮てから酢を加えて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

## 【鶏つくねの中華スープ】

<材料・2人分>

◎白菜 1/16個 ◎春雨 10g ◎鶏挽き肉 100g ◎長葱 1/6本 ◎おろし生姜 少々 ◎片栗粉 大さじ1/2  
◎醤油 小さじ1/4 ◎ごま油 小さじ1/4 ◎塩 少々 ◎胡椒 少々 ◎鶏がらスープ 300cc  
〔A〕◎醤油 大さじ1/4 ◎塩 小さじ1/4

<作り方>

- ① 春雨を戻して、食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② 白菜を芯の部分は細めに葉の部分は食べやすい大きさに切り、長葱はみじん切りに。
- ③ ポウルに鶏挽き肉、みじん切りにした長葱、おろし生姜・〔A〕以外の調味料を加え、粘りがでるくらいまで手でよく混ぜる。
- ④ 鶏がらスープを鍋に入れ、〔A〕の調味料を入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、つくねをスプーンでまるくして鍋に落とし中火で煮る。
- ⑥ 鶏つくねに火が通ったら、アクをとり白菜を加えてさらに煮る。白菜が煮えたら春雨を入れ、春雨が柔らかくなったら盛る。

## 【胡麻プリン】

<材料・1台分>

◎牛乳 600cc ◎砂糖 90g ◎ゼラチン 6枚 ◎水 適量 ◎生クリーム 75cc ◎黒すり胡麻 大さじ4+1/2  
◎粒あん 適量

<作り方>

- ① 鍋に牛乳を入れて火にかけ、砂糖を加えて弱火で溶かす。火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ② 氷水に当てながらあら熱をとり、完全に冷めたら生クリームを入れる。少しとろみがつくまで混ぜ、黒すり胡麻を加える。
- ③ 冷蔵庫で冷やし固め、粒あんを添える。