

10月25日3年生



中華丼 挽き肉とインゲンの オイスター炒め 中華スープ



【中華丼】

<材料・2人分>

◎白菜 2枚 ◎豚肉 100g ◎シーフードミックス 120g ◎人参 1/4本 ◎きくらげ 1枚
◎干し椎茸 2枚 ◎サヤエンドウ 6本 ◎うずらの卵 4個 ◎片栗粉 適量 ◎ごま油 適量
〔A〕◎醤油 大さじ2 ◎オイスターソース 大さじ1 ◎鶏がらスープ 大さじ2 ◎塩コショウ 適量

<作り方>

- ① ごま油とサラダ油で豚肉・人参、水で戻したきくらげ、干しいたけ、ゆがいたサヤエンドウの順に入れて炒める。
- ② ①に〔A〕の調味料を入れて味付けし、お湯300cc位を入れて少し煮る。うずらの卵を入れる。
- ③ 片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を少し加えて風味付けする。

【挽き肉とインゲンのオイスターソース炒め】

<材料・2人分>

◎豚挽き肉 75g ◎サヤインゲン 150g ◎ザーサイ 25g ◎長ねぎ 1/4本 ◎春雨 25g
◎鶏ガラスープ 100cc ◎サラダ油 大さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2
〔A〕◎オイスターソース 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ1/2 ◎酒 大さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ① サヤインゲンは筋をとって、長ければ半分に切る。ザーサイと長ねぎはみじん切りにする。
- ② 春雨は茹でておき、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油・ごま油を熱して挽肉を入れ、ほくしながら炒める。ザーサイ・長ねぎもいれ、サヤインゲンを入れたら手早く炒め合わせる。
- ④ 〔A〕を加えて、鶏ガラスープを加えて混ぜながら7~8分炒め煮し、汁気が少なくなったら春雨を加える。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1/2個 ◎白ねぎ 1/6本 ◎ごま 適量 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩コショウ 少々
◎醤油 少々 ◎ごま油 少々

<作り方>

- ① 白ねぎは千切りにする。
- ② 鍋に鶏ガラスープを沸騰させ、醤油・塩コショウで味を整える。
- ③ 白ねぎを入れ、溶き卵を加えたら、ごま・ごま油を加え、香りを引き立たせる。