

12月11日3年生



中華丼 蕎麦玉スープ 米粉のシフォンケーキ



【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 ◎干椎茸 2枚 ◎さやえんどう 6本 ◎うずらの卵 4個
【A】◎しょうゆ 大2 ◎オイスターソース 大1 ◎鶏がらスープ 大2 ◎塩・こしょう 適量
◎片栗粉 適量 ◎ごま油 適量

<作り方>

- ① ごま油とサラダ油で豚肉、にんじん、水で戻したきくらげ・干しいたけ、茹でたさやえんどう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。

【蕎麦玉スープ】

<材料・2人分>

◎にら 1/4束 ◎卵 1個 ◎だしの素 5g ◎塩 小1 ◎醤油 少々 ◎片栗粉 少々 ◎水

<作り方>

- ① 水の中にだし、塩、醤油を加え、火をつけて沸いたらにらを入れる。
- ② 溶き卵に片栗粉を入れ混ぜた物を回し入れ、蓋をして火を止める。
- ③ 最後に味見して足りないようなら、醤油を足す。

【米粉のシフォンケーキ】

<材料・2人分>

◎卵黄生地 ◎卵黄 6個分 ◎牛乳 110cc ◎サラダ油 90cc ◎米粉 120g
◎メレンゲ ◎卵白 6~7個 ◎グラニュー糖 100g

<作り方>

- ① オープンを180度にセットする。(温度はあくまでも目安)
- ② 冷蔵庫から出したばかりの冷えた卵を卵黄と卵白に分け、卵黄を泡だて器でよくほぐし、サラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜる。牛乳も加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ふるった粉を一度に加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 卵白をハンドミキサーで泡立て、小さい泡が出てきたらグラニュー糖の1/3を加え泡立て、角がピンと立ってきたら、残りのグラニュー糖の半分を加える。残しておいたグラニュー糖も加え、つやつやしたメレンゲができるまで混ぜる。(かたい角ができるまで)
- ⑤ 卵黄生地に④のメレンゲの1/3を加え、泡だて器でしっかり混ぜた後、残りの半分のメレンゲをさっと加える。最後は残したメレンゲの方に戻し、泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑥ もう一度きれいなゴムベラでポールも底からさっくりと全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ 何も塗っていない型に生地を流し入れる。(ポールに残った最後の生地は膨らみが悪いので分散して入れる)
- ⑧ あらかじめ温めておいたオーブンで30分焼く。
- ⑨ 焼き上がったらすく逆さまにし、完全に冷ます。冷めたら型から丁寧に外す。