

1月21日2年生



あんかけ炒飯
白菜と豚肉のベニエ
中華スープ



【あんかけ炒飯】

<材料・2人分>

◎チャーハン茶碗 2杯分 ◎筍 40g ◎チャーシュー 30g ◎にんじん 30g ◎干しいたけ 2枚
◎ねぎ 1/4本 ◎卵 1個 ◎にんにく 1/2かけ ◎しょうが 1/2かけ ◎ごま油 大さじ2
◎塩 小さじ1/2 ◎しょうゆ 小さじ1 <あん>鶏ガラスープ 300cc ◎酒 大さじ1 ◎塩 2つまみ
◎こしょう 少々 ◎片栗粉 大さじ2 ◎水 大さじ2 ◎枝豆 少々

<作り方>

- ① チャーハンの具の筍、チャーシュー、にんじん、干しいたけは粗みじんにする。ねぎは小口切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 中華鍋を火にかけ、しっかり温めてから、ごま油大さじ1を入れ、鍋肌になじませる。
- ③ 強火でにんにく、しょうがを炒め、15秒くらいして香りがたったら、溶き卵を入れて鍋全体に広げるように混ぜ、粗い卵を作り、器に取り出す。
- ④ 中華鍋に再度ごま油大さじ1をなじませ、強火にして具を炒め、塩をふる。
- ⑤ ご飯を加え、鍋肌に押し付けるようにして塊をつぶしながら炒める。卵を戻し入れて、中華鍋をあおるようにしてよく混ぜ合わせる。ご飯がパラパラになったら火を止め、しょうゆを鍋肌に沿わせて入れ、塩少々を加えて味を整える。
- ⑥ 鶏ガラスープを鍋に入れ強火にかけ、煮立ったら火を弱め、酒、塩、こしょうを加える。再度煮立てたら水溶性片栗粉を加え、混ぜながら弱めの中火で約3分煮る。とろみがついたら枝豆を加えて、サッと混ぜる。
- ⑦ 器にチャーハンを盛りつけ、⑥のあんをかける。

【白菜と豚肉のベニエ】

<材料・2人分>

◎白菜80g (約1.5枚) ◎豚バラ(薄切り) 80g ◎塩 少々 ◎粒マスタード 少々 ◎小麦粉 適量
◎小麦粉 25g ◎卵 1/2個 ◎塩 少々 ◎ビール 30~35cc ◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① 白菜はサッと洗って水けを切り、5~6cm角に切る。豚バラは白菜と同じ大きさに切り、塩を少々ふる。10分くらい置き、出てきた水分を紙タオルで十分にふきとる。
- ② ベニエ生地を作る。小麦粉はふるい、卵は卵黄と卵白に分ける。ボウルに卵白を入れ、ツノがしっかり立つまでに泡立て、メレンゲを作る。別のボウルに卵黄と塩、ビールを入れて混ぜ、小麦粉を少しずつ加えてさらに混ぜる。全体がまとまって粉っぽさがなくなったら、メレンゲを加え、泡をつぶさないようにさっくりを混ぜ合わせる。
- ③ 白菜と豚バラ肉を交互に重ねて3cmのほどの高さに積み上げる。楊枝で留め、小麦粉適量を全体に軽くはたく。
- ④ ②の生地をたっぷりつけ、170℃に熱した揚げ油で6~7分間こんがり揚げ、楊枝をはずし、器に盛ってマスタードを添える。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎チンゲン菜 1/4株 ◎きくらげ 1/2枚 ◎卵 1/2個 ◎水 300cc 【A】◎鶏ガラ 小1
◎塩 少々 ◎こしょう 少々 ◎ごま油 少々

<作り方>

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。きくらげは、水で戻し、細切りにする。
- ② 沸騰した湯に【A】を溶かし、きくらげ、チンゲン菜を加える。卵を溶き入れ、ごま油を少量加え、器に盛る。