

1月29日3年生



エビチリ
中華スープ
ごはん、どら焼き



【エビチリ】

<材料・2人分>

◎エビ 10匹 【下味】◎塩 小1/6 ◎砂糖 小1/2 ◎ごま油 小1 ◎酒 小1/2 ◎卵白 大1
◎片栗粉 大1/2 ◎こしょう 少々 ◎にんにく 適量 ◎しょうが 適量 ◎ねぎ 30g
◎豆板醤 大1/2 ◎ケチャップ 大11/2 ◎鶏ガラスープ 150cc ◎酒 小1 ◎塩 小1/3
◎砂糖 大1 ◎薄口しょうゆ 小1 ◎水溶き片栗粉 大1 ◎ごま油 小1 ◎ラー油 小1/2

<作り方>

- ① エビは背ワタを取り、殻をむき、塩、片栗粉で揉んでしっかり水洗いする。水気を拭き取り、下味をつけ、160℃の油で20秒油通しする。
- ② ニンニクとショウガを包丁で叩き、流してから細かくみじん切りにし、ネギは両面に斜めに切り込みを入れ、やや粗めのみじん切りにする。
- ③ ニンニク、ショウガ、豆板醤を加え、香りが出るまで炒め、ケチャップ、中華スープを加え、酒、塩、砂糖、薄口醤油で味付けし、エビ、ネギを加え、約40秒煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、トロミをつけ、ゴマ油、ラー油を加えて完成。

【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 ◎白ねぎ 適量
◎しいたけ1枚 【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。白ねぎ、しいたけは薄切りにする。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、椎茸、チンゲン菜、白ねぎを加える。卵を溶き入れ、ごま油を少量加え、器に盛る。

【どら焼き】

<材料・6人分>

◎小麦粉 100g ◎砂糖 75g ◎卵 11/2個 ◎みりん 大1/2 ◎水 50cc
◎炭酸ソーダ 小1/2 ◎つぶしあん ◎しょうゆ 大1/2

<作り方>

- ① ボールに卵を割ってぼったりなるまで泡だて器で混ぜ、砂糖を加えて溶けるまでよく混ぜる。
- ② 次にみりんとしょうゆを入れ、炭酸ソーダを水で溶いて入れる。十分混ぜてから、振った粉をきめが細くなるように、よく混ぜる。
- ③ フライパンにたっぷり油を流して、十分熱してから油をふき取り、火をとろ火にして薄く油をひきなおして小さい玉じゃくしで種をすくって直径7cmくらいに丸くなるように落とす。
- ④ 表面にぶつぶつ泡が出てきたら返して、裏側も4~5秒焼く。
- ⑤ 裏側につぶしあんを塗りつけて2枚合わせる。