

2月19日3年生



海老入りシューマイ
中華風コーンスープ
サラダ



【海老入りシューマイ】

<材料・24個分>

◎シューマイの皮 24枚 ◎豚バラ肉(塊) 100g ◎えび 正味100g ◎干しえび 15g

◎たまねぎ 1/4コ ◎片栗粉 適量

【A】◎おろし生姜 小11/2 ◎紹興酒 大11/2 ◎しょうゆ 大1 ◎ごま油 大1 ◎砂糖 小2

◎塩 小2/3 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 干しえびは、ぬるま湯に15分間浸して戻し、細かく刻む。
- ② えびは殻をむいて背ワタをとり、片栗粉少々をまぶして水でよく洗う。水気を拭いて、粗みじんに切る。
- ③ 豚バラ肉は8mm角に切ってから、包丁で粗めにたたいてボウルに入れる。【A】を混ぜ合わせておく。
- ④ 豚肉に、①、②を加えて、まんべんなく混ぜたら、【A】を加えて粘りが出るまで練り混ぜる。
- ⑤ みじん切りにした玉ねぎを加えて混ぜたら、片栗粉大さじも加えて、むらなく混ぜる。
- ⑥ シューマイの皮の中央に⑤のあんを小さじ2ほどのせる。親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、中央にあんを押し込むようにして形作る。
- ⑦ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で約15分蒸す。

【中華風コーンスープ】

<材料・2人分>

◎コーン缶(缶詰) 1/2缶(約225g) ◎貝柱の水煮 1/2缶(約50g) ◎塩・こしょう

◎卵 1/2コ ◎生クリーム 大さじ1 ◎かたくり粉

<作り方>

- ① 鍋にコーンを入れ、帆立て貝柱の水煮をほぐして加え、缶汁も加える。木べらでよくかき混ぜる。
- ② 水カップ4を加えて中火にかける。木べらで時々かき混ぜる。温まったら、塩小さじ2、こしょう小さじ1/2を加える。片くり粉大さじ11/2を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ③ 生クリームを流し入れ、スープにコクを加える。
- ④ 火を止め、溶いた卵を菜ばしを伝わらせるように、少しずつ流し入れる。中火にかけ、沸騰寸前で火を止める。
- ⑤ 木べらまたは玉じゃくしでスープ全体をゆっくりとかき混ぜる。こうすると、余熱で卵がふんわりと仕上がる。

【中華サラダ】

<材料・2人分>

◎春雨 15~20g ◎人参 1/4本 ◎きゅうり 1/4本 ◎ハム 1枚 ◎きくらげ 適量

◎白ゴマ 適量 【A】◎しょうゆ 大1 ◎酢 大1 ◎ごま油 大1 ◎砂糖 適量 ◎練りからし 適量

<作り方>

- ① 春雨は袋の表示時間どおりにゆでて、しっかり水気を切る。きくらげは柔らかく戻し、堅い部分は取り除いて、細切りにする。
- ② 野菜とハムを4~5cmの長さに切り揃え、にんじんはさつとゆでておく。
- ③ 【A】をボールに混ぜあわせ、①のきくらげと②の野菜、ハムも一緒に加えて和える。
- ④ 器に盛り、上から白ゴマをかけて、出来上がり。