



4月23日

3年生



中華おこわ キャベツの梅おかか和え 中華スープ

【中華おこわ】

<材料・6人分>

◎もち米 4合 ◎豚バラ肉 250g ◎干しいたけ 5枚 ◎人参 1/2本
◎白ねぎ 1本 ◎たけのこ 100g ◎ショウガ 1片 ◎醤油 大4 ◎酒 大3
◎砂糖 大1 ◎塩 小2 ◎ごま油 大1 ◎鶏ガラスープ 2カップ

<作り方>

- ① もち米は1時間以上水につけておき、ザルに上げ水を切る。
- ② 豚肉・ニンジン・タケノコ・しいたけを1cm角に切る。ネギは小口切りにし、ショウガはみじん切りにする。
- ③ 中華鍋にサラダ油とごま油を入れ熱し、ショウガを入れて火を弱め、香りが出るまで炒める。豚肉を入れて炒め、火が通ったらニンジン、しいたけ、タケノコを入れ、さらにもち米を加えて炒める。
- ④ 米が透き通ってきたら、スープ・醤油・酒・砂糖・塩を入れ、よく混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にネギを入れて、全体を混ぜ、15等分にした④を、ラード(サラダ油でも良い)を塗った竹の皮かアルミホイルに包む。蒸気の上だった蒸し器で、30分蒸す。

【キャベツの梅おかか和え】

<材料・2人分>

◎キャベツ 80g ◎かつお節 適量 ◎醤油 小1 ◎梅干 適量

<作り方>

- ① キャベツの葉は一口大に切り、芯の部分は薄く削るように切る。ラップに包み、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ② 水気を切ってボウルにいれ、かつお節、つぶした梅干、醤油で和え、器に盛る。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1/2個 ◎わかめ 小1 ◎玉ねぎ 1/4個
【A】◎水 300cc ◎鶏ガラスープ 大1/2 ◎しょうが汁 1/2かけ ◎酒 小1
◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 【A】を煮立て、玉ねぎ加えてひと煮する。わかめを加え塩・こしょうで味を整え、最後に溶き卵を入れる。