



5月28日

3年生



肉団子の酢豚 中華の和え物 中華スープ ごはん

【肉団子の酢豚】

<材料・2人分>

◎豚挽き肉 200g ◎塩 小1 ◎こしょう 少々 ◎ケチャップ 大1/2 ◎卵 1個
 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎白ねぎ 1/4本 ◎パプリカ赤・黄 各1/4個 ◎人参 1/4本
 【合わせ調味料】◎砂糖 大1・1/2 ◎酢 大11/2 ◎醤油 大1
 ◎鶏がら 小2 ◎片栗粉 大1/2 ◎ピーマン 1/2個 ◎ごま油

<作り方>

- ① 挽き肉に塩を加え、粘りが出るまで良くこね、ケチャップ、卵、胡椒、みじん切りにした白ねぎを加える。
- ② 玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、人参を食べやすい大きさに切り、人参は下茹でしておく。
- ③ 肉の種を丸めて、たっぷりの油で揚げる。
- ④ 熱したフライパンに、ごま油を敷き、下茹でしたニンジンとピーマンを強火で炒め、油がまわったら玉ねぎを加える。
- ⑤ 強火のままパプリカ、ピーマンを加え炒める。少ししんなりして来たら③の肉団子を加え軽く混ぜ、合わせ調味料を軽く混ぜ直して加え、絡め、トロミが付いて来たらを加える。完全にトロミが付いたら器に盛る。

【中華の和え物】

<材料・2人分>

◎もやし 1/4袋 ◎人参 1/8本 ◎きゅうり 1/2本
 【A】◎白ゴマ 大1 ◎りんご酢 大1弱 ◎鶏がら 小1/2 ◎砂糖 少々
 ◎醤油 小1/2 ◎ごま油 小1/4

<作り方>

- ① 人参、きゅうりは干切りする。もやしは軽く茹でる。【A】を混ぜ合わせておく。
- ② ①に【A】を和えて、器に盛る。

【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。