



# 6月4日 3年生



## 高菜ともやしの塩焼きそば スープ ガトーショコラ

### 【高菜ともやしの塩焼きそば】

<材料・2人分>

◎麺 2玉 ◎もやし 1袋 ◎高菜漬け 30g ◎豚薄切り 100g ◎だしの素 少々  
◎白すりごま 少々 ◎塩 少々 ◎粗びきこしょう 少々 ◎ごま油 少々 ◎酒 少々

<作り方>

- ① 豚肉は細切りにする。
- ② 中華なべにごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 麺を入れ、酒を振り入れて麺をほぐす。
- ④ 麺がほぐれたら、高菜・もやしを入れ炒め、全体が混ざればだしの素、塩、こしょうで味付けする。  
(もやしはシャキッと仕上げたいので手早く)
- ⑤ 皿に盛りつけ、上にすりごまをかける。

### 【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/10本 ◎玉ねぎ 1/10本 ◎ベーコン 1/2枚 ◎キャベツ 1枚  
◎固形ブイヨン 1/2個 ◎水 150cc ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 人参、玉ねぎ、キャベツは、細切りに、ベーコンは、1cm幅に切る。
- ② 水に人参、玉ねぎを加え、沸騰したら固形ブイヨンを加える。キャベツを加えたら、塩コショウで味を調べ、器に盛る。

### 【ガトーショコラ】

<材料・18cm型>

【メレンゲ用】◎卵白 3個分 ◎グラニュー糖 60g ◎卵黄 3個分  
◎グラニュー糖 60g ◎生クリーム 50cc  
◎薄力粉 30g ◎ココア 30g ◎チョコレート 60g ◎無塩バター 50g  
◎粉砂糖(飾り) 適量

<作り方>

- ① 卵白にグラニュー糖を加えて、しっかりとした角が立つまで泡立てて、固いメレンゲを作る。
- ② 別のボールに、卵黄を入れ、グラニュー糖、生クリームを混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉とココアを合わせた物に加え、混ぜ合わせる。
- ④ ④のメレンゲの1/2量を加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 溶かしバターと溶かしチョコを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 残りのメレンゲを加えて、泡が潰れないように、サクッとメレンゲの白が無くなる程度まで合わせる。
- ⑦ 用意した型に流し入れ170度のオーブンで40分~50分焼く。
- ⑧ 型から出して粗熱を取り、粉砂糖を茶こしで振りかける。