



6月11日

3年生



豚肉の黒酢煮 中華スープ ご飯

【豚肉の黒酢煮】

<材料・2人分>

◎豚バラ 200g ◎白ねぎ 50g ◎しょうが 5g ◎塩・こしょう 少々
【A】◎しょうゆ 50cc ◎黒酢 50cc ◎砂糖 15g ◎水 100cc

<作り方>

- ① 豚バラをぶつ切りにして、塩、こしょうをする。焼き色がつくまで両面を焼き、油を切る。
- ② 白ねぎは3~4cmのぶつ切り、しょうがは千切りにし、①の肉を取り出したフライパンで炒める。
- ③ 肉を戻し、【A】の調味料で煮る。

【春雨の中華スープ】

<材料・2人分>

◎青梗菜 1/4束 ◎春雨 20g ◎鶏ささみ 1/3枚 ◎生椎茸 2枚
【A】◎水 400cc ◎薄口醤油 小さじ2 ◎酒 大さじ1 ◎こしょう 少々
◎片栗粉 小さじ2 ◎水 大さじ1 ◎ごま油 小さじ1/2

<作り方>

- ① 青梗菜は適当な大きさに切る、春雨はぬるま湯に戻してざく切り、鶏肉は細切り、生椎茸は薄切りにする。
- ② 鍋に【A】を入れて火にかけ、鶏肉と生椎茸を加えて煮立て、春雨を加える。
- ③ 青梗菜を加え、②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。