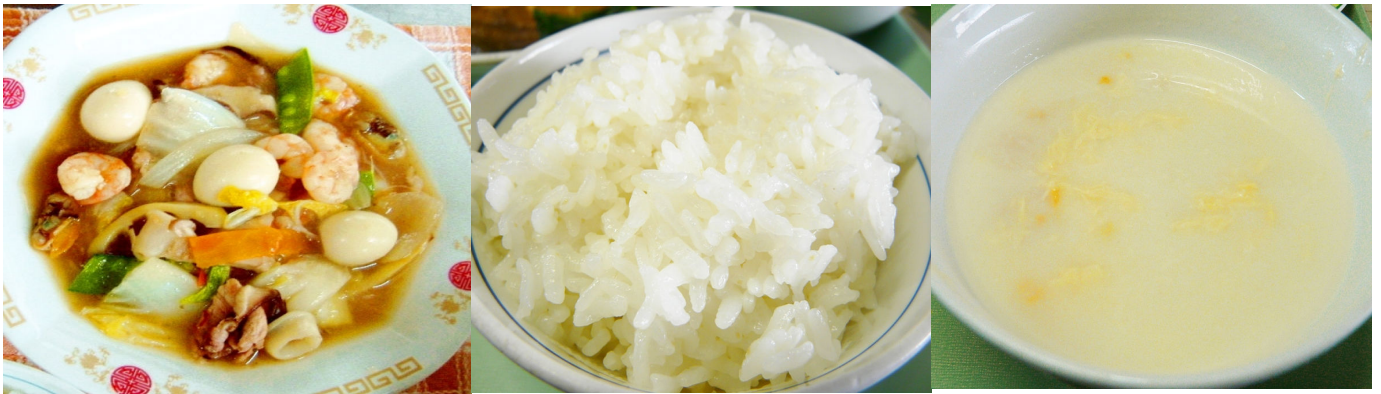




6月25日

3年生



## 八宝菜 中華風コーンスープ ご飯

### 【八宝菜】

<材料・2人分>

- ◎豚肉 50g   ◎シーフードミックス 100g   ◎白菜 50g   ◎人参 1/4本  
◎たけのこ 25g   ◎玉ねぎ 1/4個   ◎椎茸 2枚   ◎絹さや 6枚  
◎しょうが 1/2かけ   ◎うすらの卵 4個  
【A】◎酒 小1弱   ◎しょうが汁 小1   ◎塩 少々   ◎片栗粉 小1弱  
【B】◎酒 大1   ◎鶏ガラスープ 大1/2   ◎水 1/2カップ   ◎しょうゆ 大1/2  
◎砂糖 小1/2   ◎塩・こしょう 少々   ◎サラダ油 適量   ◎ごま油 小1  
◎片栗粉 大1/2

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすく切り、【A】で下味をつける。
- ② 白菜はざく切り、人参・たけのこは短冊切り、しいたけは石づきを取り薄切りにする。玉ねぎはくし型、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 絹さやは色よくゆでておく。
- ④ 熱したフライパンで、下味をつけた豚肉を炒め、一度取り出す。
- ⑤ しょうがを炒め、香りが出たら、たまねぎ・人参・たけのこ・白菜・しいたけを加え、全体的に油がなじんだら、豚肉を戻し入れ【B】の調味料を加え煮る。
- ⑥ 絹さやを加え、塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。

### 【中華風コーンスープ】

<材料・2人分>

- 【A】◎コーンクリーム缶 1/2カップ   ◎水 300cc   ◎鶏ガラスープ 大1/2  
◎卵 1個   ◎酒 大1/2   ◎ねぎ 5cm   ◎片栗粉 小1弱   ◎塩・こしょう 少々  
◎しょうゆ 少々

<作り方>

- ① 鍋に【A】を入れ、中火で4~5分煮て、塩・こしょうで味を整え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵に酒を加え、①に流し入れ、一息おいて大きく2~3回かき混ぜる。
- ③ 仕上げに小口切りにしたねぎとしょうゆを加える。