



9月16日

2年生



チャプチェ 中華スープ ごま団子

【チャプチェ】

<材料・2人分>

◎牛薄切り肉 50g ◎干しいたけ 2枚 ◎にんじん 1/6本 ◎ピーマン 1/6個
◎赤・黄ピーマン 1/6個 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎韓国春雨 75g ◎サラダ油 適量

【A】：◎しょうゆ 小1 ◎おろしにんにく 少々 ◎砂糖 少々

【B】：◎しょうゆ 大1/2 ◎砂糖 小1/2

【C】：◎しょうゆ 大1 ◎砂糖 小1/2 ◎塩 少々 ◎炒りごま 適量 ◎ごま油 適量

<作り方>

- ① 牛肉は細切りにし、【A】の調味料で下味をつけてサラダ油で炒め、冷ます。
- ② 戻した干しいたけ、ピーマン、にんじん、玉ねぎは千切りにする。
- ③ 熱したフライパンにおろしにんにくを入れ、ピーマン、しいたけ、にんじん、たまねぎを強火で炒め、仕上げに【B】の調味料で味付けをし、あら熱をとる。
- ④ 麺はふやかして水切りし、食べやすい長さに切る。たっぷりのお湯でゆで、水洗いして、余分なでんぷんをとる。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、麺と【C】の調味料を入れて炒め、麺に味を染みこませる。
- ⑥ 麺と炒めた具を合わせて、味を整え、最後にごま油を入れて香りをつけ、炒りごまをかける。

【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。

【ごま団子】

<材料・16個分>

◎白玉粉 100g ◎砂糖 大さじ2 ◎水 80~85cc ◎浮き粉 20g ◎熱湯 大さじ2

◎ラード(バター) 大さじ3 ◎こしあん 160g ◎すり黒ごま 大さじ1 ◎ごま油 少々

◎白ごま 適量 ◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① 白玉粉に砂糖を混ぜ、分量の水を加えて練る。
- ② 浮き粉に分量の熱湯を加えて混ぜ、①とラードを順に加えてよく練り、ラップに包んで冷蔵庫で30分ねかせる。
- ③ こしあんにすり黒ごま、ごま油を加えて等分し、丸くまとめる。
- ④ ②の生地を等分して丸くまとめ、中央を厚めにしながら直径5~6cmの円形に伸ばし、③のあんをのせる。縁を引っ張りながら包んで、丸く形を整え、表面にし白ごまをまぶす。
- ⑤ 揚げ油を160℃に熱して④を入れ、浮いてきたら油温を上げて、焦がさないようにカラッと揚げる。