



10月21日 2年生



校内アンケートNo.2

中華丼 蒸し鶏のごまソース なら玉スープ

【中華丼】

<材料・2人分>

◎白菜 2枚 ◎豚肉 100g ◎シーフードミックス 80g ◎人参 1/4本
 ◎きくらげ 1枚 ◎干し椎茸 2枚 ◎さやえんどう 6本 ◎うずらの卵 4個
 【A】◎しょうゆ 大2 ◎オイスターソース 大1 ◎鶏がらスープ 大2 ◎塩こしょう 適量
 ◎片栗粉 適量 ◎ごま油 適量

<作り方>

- ① ごま油とサラダ油で豚肉、にんじん、水で戻したきくらげ・干しいたけ、茹でたさやえんどうの順に入れて炒める。
- ② ①に【A】の調味料を入れて味付けし、お湯300cc位を入れて少し煮る。うずらの卵を入れる。
- ③ 片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を少し加えて風味付けする。

【蒸し鶏のごまソース】

<材料・2人分>

◎鶏むね肉 1枚 ◎塩、こしょう 少々 ◎生姜薄切り 2枚 ◎ねぎ(青い部分) 1/2本
 ◎酒 大さじ1 ◎にんじん 1/2本 ◎きゅうり 1本 ◎大根 1/4本
 【A】◎芝麻醤 大さじ2 ◎豆板醤 小さじ2 ◎甜麺醤 小さじ4 ◎ねぎ 大さじ2
 ◎しょうが 大さじ2 ◎にんにく 大さじ2 ◎酒 小さじ4 ◎しょうゆ 小さじ4
 ◎塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① 鶏肉は皮を取り除き、塩、こしょうをふって耐熱皿に入れる。鶏肉にしょうがとねぎをのせて酒をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジで4~5分加熱する。
- ② レンジから出したら、そのまま冷まし、粗熱が取れたら手で細かく裂く。
- ③ にんじん、きゅうり、大根はそれぞれ3~4cm長さの千切りにし、冷水につけてパリッとさせ、しっかりと水気をきる。
- ④ 【A】の材料を合わせて、ごまソースを作る。
- ⑤ 蒸し鶏と野菜をさっくりと和えて器に盛り、食べる直前に④をかける。

【なら玉スープ】

<材料・2人分>

◎なら 1/4束 ◎卵 1個 ◎塩 小さじ1 ◎薄口醤油 少々 ◎片栗粉 少々
 ◎鶏ガラスープ 300cc

<作り方>

- ① 鶏ガラスープ、塩、薄口醤油を加え、火をつけて沸いたらならを入れる。
- ② 溶き卵に水溶き片栗粉を入れ混ぜた物をまわし入れ、蓋をして火を止める。
- ③ 最後に味見して味を調える。