

6月10日1年生



麻婆豆腐  
中華サラダ  
ごはん



### 【麻婆豆腐】

<材料・2人分>

◎豆腐 1丁 ◎豚ミンチ 50g ◎ニンニク 1片 ◎青ねぎ 1本 ◎甜面醬大1/2  
◎豆板醬 大1/2 ◎しょうゆ 大1 ◎スープ 1/2カップ ◎こしょう 少々  
◎水溶き片栗粉 適量 ◎サラダ油 適量

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cm角に切る。ニンニク・青ネギはみじん切りにする。
- ② 鍋を熱し、油を入れ、ニンニクを炒める。甜面醬・豆板醬・1/2の量のネギを入れ、更に炒めて、豚肉を炒める。スープと①を加える。醤油・コショウを入れ、しばらく煮込む。
- ③ 水溶き片栗粉でトロミをつけ、残りの青ネギを入れ、油を少し落として仕上げ、器に盛る。

### 【中華サラダ】

<材料・2人分>

◎ハム 1枚 ◎きゅうり 1/2本 ◎人参 1/4本 ◎大根 5cm ◎貝割れ菜 適量  
◎酢 大さじ2 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎塩 少々  
◎ごま油 大さじ1/2 ◎からし 少々

<作り方>

- ①ハム、きゅうり、人参、大根は千切りにし、貝割れ菜は食べやすい長さに切る。大根は水にさらしておく。
- ②調味料を合わせ、野菜にかける。

### 【クリームチーズビスケット】

<材料・2人分>

◎クリームチーズ 50g ◎砂糖 大さじ2 ◎バター 25g ◎牛乳 大さじ1  
◎薄力粉 100g ◎打ち粉 適量 ◎ベーキングパウダー 大さじ1/2

<作り方>

- ① 材料は計量し、バターとクリームチーズはそれぞれ1cm角に切る。
- ② 振るった粉類に、砂糖を加えて軽く混ぜ合わせ、バターとクリームチーズを加える。
- ③ ゴムべらと指先を使って、粉類とバター、クリームチーズをぼろぼろとそぼろ状になるまで、すり合わせるように手早く混ぜる。
- ④ 牛乳を加えて、あまり練らないようにさっくりと混ぜ、一つにまとめる。
- ⑤ ラップに包んで、生地を30分以上休ませる。
- ⑥ 打ち粉をし、生地をのばし、たたみ、方向を変えてのばすの作業を2~3回繰り返し、5mmくらいの厚さにし、形をとる。
- ⑦ 180℃のオーブンで約10分焼く。