１１月２４日　１年生

カレーうどん　かぶと人参の千枚漬け風　大学芋

【カレーうどん】

＜材料・２人分＞

◎うどん　２玉　◎豚もも肉　60ｇ　◎長ねぎ　1／8本　◎玉ねぎ　1／3個　◎油揚げ　1枚
◎カレー粉　小2　◎だし汁　200ｃｃ　◎鶏ガラスープ　200ｃｃ　◎カレー粉　小2
◎カレールウ　適量　◎醤油　小4　◎水溶き片栗粉　適量

＜作　り　方＞

① 豚モモ肉は３ｃｍ幅に切る。長ネギは細めの斜め切りにする。玉ねぎは薄切りする。
油あげは１ｃｍ幅の短冊切りにする。
② だし汁と鶏ガラスープを鍋に入れて火にかけ、豚肉と玉ねぎを入れて火が通ったら、
油抜きした油あげとネギを加えて一煮立ちさせる。（アクをこまめにすくう）
③ カレー粉を加えて塊ができないようにかき混ぜ、カレールウ、醤油を入れて味を整える。
④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
⑤ あつあつのうどんをお皿に盛り、上から④をかける。

【かぶと人参の千枚漬け風】

＜材料・２人分＞

◎かぶ　1／2個　◎にんじん　1／5本　◎昆布　５ｃｍ　◎塩　小1／2
【A】◎酢　大1／2　◎砂糖　大1／4

＜作　り　方＞

① かぶは葉を落として皮をむき、できるだけ薄いイチョウ切りにする。にんじんも皮をむき、
できるだけ薄いイチョウ切りにする。
② ①に塩をしてしばらく置き、しんなりしたら水気を絞る。昆布は細く切る。
③ ②・【A】を混ぜ合わせて10分ほど味をなじませる。

【大学芋】

＜材料・2人分＞

◎さつまいも　中1本　◎黒ごま　小1／2
【A】◎砂糖　大2　◎水　大1　◎しょうゆ　小1／2　◎酢　小1／2

＜作　り　方＞

① さつまいもは良く洗い、約5ｃｍ長さの乱切りにして、水にさらし水気を布巾で取る。
② 【A】の材料をあわせ、揚げ油を中温（170℃）に熱してさつまいもを5～6分揚げ、
180℃に温度を上げて、きつね色にからりとあげる。
③ 鍋に【A】を加えて煮詰め、糸を引くようになったら芋を入れ、手早くからめる。
④ 器にもってごまを振る。