



# 1月28日 3年生



## エビチリ 中華スープ ご飯 ガトーショコラ

### 【エビチリ】

<材料・2人分>

◎エビ10匹

【下味】◎塩 小1/6 ◎砂糖 小1/2 ◎ごま油 小1 ◎酒 小1/2 ◎卵白 大1 ◎片栗粉 大1/2  
◎こしょう 少々 ◎にんにく 適量 ◎しょうが 適量 ◎ねぎ 30g ◎豆板醤 大1/2  
◎ケチャップ 大11/2 ◎鶏ガラスープ 150cc ◎酒 小1 ◎塩 小1/3 ◎砂糖 大1  
◎薄口しょうゆ 小1 ◎水溶き片栗粉 大1 ◎ごま油 小1 ◎ラー油 小1/2

<作り方>

- ① えびは背ワタを取り、殻をむき、塩、片栗粉で揉んでしっかり水洗いする。水気を拭き取り、下味をつけ、160℃の油で20秒油通しする。
- ② ニンニクとしょうがを包丁で叩き、流してから細かくみじん切りにし、ネギは両面に斜めに切り込みを入れ、やや粗めのみじん切りにする。
- ③ ニンニク、しょうが、豆板醤を加え、香りが出るまで炒め、ケチャップ、中華スープを加え、酒、塩、砂糖、薄口醤油で味付けし、エビ、ネギを加え、約40秒煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、ゴマ油、ラー油を加えて完成する。

### 【中華スープ】

<材料・2人分>

◎チンゲン菜 1/4株 ◎きくらげ 1/2枚 ◎卵 1/2個 ◎水 300cc ◎白ねぎ 適量 ◎椎茸 1枚  
【A】◎鶏ガラ 小1 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々 ◎ごま油 少々

<作り方>

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。白ねぎ、しいたけは薄切りにする。くらげは、水で戻し、細切りにする。
- ② 沸騰した湯に【A】を溶かし、きくらげ、椎茸、チンゲン菜、白ねぎを加える。卵を溶き入れ、ごま油を少量加え、器に盛る。

### 【ガトーショコラ】

<材料・2人分>

<メレンゲ用>◎卵白 3個分 ◎グラニュー糖 60g  
◎卵黄 3個分 ◎グラニュー糖 60g  
◎生クリーム50cc ◎薄力粉 30g ◎ココア 30g ◎チョコレート 60g  
◎無塩バター 50g ◎粉砂糖(飾り) 適量

<作り方>

- ① 卵白にグラニュー糖を加えて、しっかりと角が立つまで泡立てて、固いメレンゲを作る。
- ② 別のボールに、卵黄を入れ、グラニュー糖、生クリームを混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉とココアを合わせた物に加え、混ぜ合わせる。
- ④ ①のメレンゲの1/2量を加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 溶かしバターと溶かしチョコを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 残りのメレンゲを加えて、泡が潰れないように、さっくりとメレンゲの白が無くなる程度まで合わせる。
- ⑦ 用意した型に流し入れ170度のオーブンで40分～50分焼く。
- ⑧ 型から出して粗熱を取り、粉砂糖を茶こしで振りかける。