



4月22日

3年生



中華おこわ スナップエンドウのおかか和え 中華スープ

【中華おこわ】

<材料・3人分>

◎もち米 2合 ◎豚バラ肉 120g ◎干椎茸 2枚 ◎人参 1/4本 ◎白ねぎ 1/2本
◎たけのこ 50g ◎ショウガ 1/2片 ◎醤油 大2 ◎酒 大11/2 ◎砂糖 大1/2
◎塩 小1 ◎ごま油 大1/2 ◎鶏ガラスープ 1カップ

<作り方>

- ① もち米は1時間以上水につけておき、ザルに上げ水を切る。
- ② 豚肉・ニンジン・タケノコ・しいたけを1cm角に切る。ネギは小口切りにし、ショウガはみじん切りにする。
- ③ 中華鍋にサラダ油とごま油を入れ熱し、ショウガを入れて火を弱め、香りが出るまで炒める。豚肉を入れて炒め、火が通ったらニンジン、しいたけ、タケノコを入れ、さらにもち米を加えて炒める。
- ④ 米が透き通ってきたら、スープ・酒・砂糖・塩を入れ、よく混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にネギを入れて、全体を混ぜ、15等分にした④を、ラード(サラダ油でも良い)を塗った竹の皮かアルミホイルに包む。蒸気の上上がった蒸し器で、30分蒸す。

【スナップエンドウのおかか和え】

<材料・2人分>

◎スナップエンドウ 12個(120g) ◎かつお節 1袋 ◎ポン酢 大1/2 ◎醤油 大1/2

<作り方>

- ① スナップエンドウは、へたと筋を取る。
- ② オープンで、焼き色がついて柔らかくなるまで、4~5分焼く。
- ③ かつお節、ポン酢、醤油をかけて、ざっくり混ぜる。

【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。