



4月28日 2年生



皿うどん 中華スープ 杏仁豆腐

【皿うどん】

<材料・2人分>

◎豚バラ肉 50g ◎シーフードミックス 50g ◎かまぼこ 40g
◎キャベツ 4枚 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/8本 ◎干しきくらげ 2枚
◎うずらの卵 4個 ◎サラダ油 適量 ◎揚げ麵 2人分

【A】◎水 1カップ ◎鶏ガラスープ 小さじ1/2 ◎酒 大さじ11/2
◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/4 ◎塩 小さじ1/2 ◎こしょう 少々
◎片栗粉・水 各大さじ1 ◎ごま油 小さじ1 ◎しょうが汁 小さじ1/2

<作り方>

- ① 豚バラ肉は4cm幅に切る。かまぼこは薄切りにする。キャベツは一口大、玉ねぎは1cm幅に切る。人参は短冊切りにする。筍は薄切り、干しきくらげは戻して細切りにする。
- ② 鍋に調味料Aを入れて温めておく。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をなじませ、豚肉、人参、玉ねぎ、筍、きくらげ、シーフードミックス、キャベツ、かまぼこを炒める。火が通ったら、うずらの卵と②を加える。
- ④ ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油としょうが汁を入れる。
- ⑤ 器に麵を盛り、④をかける。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1/2個 ◎わかめ 小さじ1 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎鶏ガラスープ 300cc
◎塩 少々 ◎薄口醤油 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ② 鶏ガラスープに玉ねぎを入れ、煮立ったらワカメを入れ、卵を溶き入れる。味を見て、塩、薄口しょうゆで調節する。

【杏仁豆腐】

<材料・2人分>

◎杏仁霜 大21/2 ◎水 50cc ◎砂糖 大11/2 ◎牛乳 1カップ
◎生クリーム 50cc ◎板ゼラチン 11/2枚(シロップ) ◎水 60cc
◎砂糖 10g ◎みかん缶・パイナップル缶・桃缶 適量

<作り方>

- ① ゼラチンはたっぷりの水に浸してふやかす。
- ② 鍋に杏仁霜、水、砂糖を合わせて火にかけ、混ぜながら、少しとろりとするまで煮詰める。
- ③ 牛乳と生クリームを加えてさらに熱し、80℃くらいになったら火からおろす。
- ④ ふやかしたゼラチンを加えて混ぜながら余熱で溶かし、粗熱がとれたら器に流して、冷やし固める。
- ⑤ シロップを作る。小鍋に、水と砂糖を煮溶かし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 固まった杏仁豆腐をすくって器に盛り、フルーツを散らし、シロップをかける。