



# 5月12日 2年生



## 揚げカレイの甘酢あんかけ 中華スープ ご飯 タピオカミルク

### 【揚げカレイの甘酢あんかけ】

<材料・2人分>

- ◎カレイ 2切れ ◎たけのこ 40g ◎にんじん 20g ◎玉ねぎ 1/8個
- ◎ピーマン 1/2個 ◎干しいたけ 1~2枚 ◎しょうが 1/2かけ
- 【A】◎酒 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎片栗粉 適量
- 【B】◎中華スープ 50cc ◎トマトケチャップ 大さじ1 ◎砂糖、酢 各大さじ2
- ◎塩 小さじ1/4 ◎しょうゆ 大さじ1/4 ◎片栗粉 大さじ1
- ◎ごま油 小さじ1/2 ◎サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① カレイはうろこをよく洗い落とし、皮目に2~3本切れ目を入れて、【A】の酒、しょうゆをふってしばらく置く。汁気をきって片栗粉を薄くまぶしておく。
- ② しいたけは水で戻し、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しょうがとともに干切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②を炒め、【B】を加えて煮立たせる。
- ④ 同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を加えて香りをつける。
- ⑤ ①を中温の油でゆっくり中まで火を通して取り出し、高温にしてもう一度サッと表面をカリッと揚げる。
- ⑥ 器にカレイを盛り、④をかける。

### 【鶏肉とわかめのスープ】

<材料・2人分>

- ◎鶏ささ身 1本 ◎もやし 1/4袋 ◎乾燥わかめ 少々 ◎鶏ガラスープ 2カップ
- ◎サラダ油 大1/4 ◎塩、コショウ 少々 ◎薄口醤油 小1/2 ◎酒 大1/2

<作り方>

- ① ささ身は筋をとって、細切りにし、酒（分量外）、塩少々をふる。もやしは根を取る。
- ② わかめは水で戻しておく。
- ③ フライパンに油をなじませ、①の肉ともやしを強火でサッと炒めてパイオンを入れる。
- ④ 煮立ったら、アクを丁寧にとって、酒、塩、コショウ、薄口醤油で味をつけ、わかめを加えてひと混ぜする。

### 【タピオカミルク】

<材料・2人分>

- ◎タピオカ 20g ◎牛乳 240g ◎ココナッツミルク 24g ◎砂糖 24g

<作り方>

- ① タピオカはたっぷりの水につけて、1晩つけておく。
- ② 大きい鍋に湯をたっぷり沸かし、①のタピオカを入れて透明になるまで煮る。ざるに上げて、流水で洗い、冷やす。
- ③ 牛乳に砂糖を加え、加熱して溶かす。冷ましてからココナッツミルクを加える。タピオカを加えて、冷やす。