



6月17日

3年生



高菜ともやしの塩焼きそば 中華スープ ブラウニー

【高菜ともやしの塩焼きそば】

<材料・2人分>

◎麺 2玉 ◎もやし 1袋 ◎高菜漬け 30g ◎豚薄切り 100g ◎だしの素 少々
◎白すりごま 少々 ◎塩 少々 ◎粗びきこしょう 少々 ◎ごま油 少々 ◎酒 少々

<作り方>

- ① 豚肉は細切りにする。
- ② 中華鍋にごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 麺を入れ、酒を振り入れて麺をほぐす。
- ④ 麺がほぐれたら、高菜・もやしを入れ炒め、全体が混ざればだしの素、塩、こしょうで味付けする。
(もやしはシャキッと仕上げたいので手早く)
- ⑤ 皿に盛りつけ、上にすりごまをかける。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎青梗菜 1/10本 ◎卵 1個 ◎木耳 1/2枚 ◎鶏ガラスープ 150cc
◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 青梗菜は、葉と芯を分けて1cm幅に切る。木耳は細切りにする。
- ② 鶏ガラスープに木耳を加え、沸騰したら青梗菜を加える。卵を溶いたら塩こしょうで味を整える。

【ブラウニー】

<材料・18cm型>

◎チョコレート 80g ◎グラニュー糖 60g ◎バター 100g ◎卵 2個
【A】◎薄力粉 80g ◎アーモンドパウダー 20g
【B】◎チョコ・クルミ・アーモンド 各40g

<作り方>

【下準備】：チョコレートは細かく刻む。バターは室温に戻す。卵は溶きほぐす。

【A】は合わせて振るう。【B】はそれぞれ7~8cm角に刻む。

- ① 刻んだチョコレートを湯せんにかけて溶かす。別のボウルにバターを入れ、なめらかになるまでねる。
- ② バターにグラニュー糖を加え、白っぽくなるまで泡だて器で白っぽくなるまで泡だて器でしっかり混ぜる。これに溶き卵を少しずつ加える。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせ、さらに【A】、【B】を加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ オープンペーパーをひいた天板の上に型を置き、③を流し入れて平らにならす。
- ⑤ 170度のオーブンで約25分焼く。