



6月30日

2年生



チャプチェ たたききゅうりのごま塩和え 中華スープ ご飯

【チャプチェ】

<材料・2人分>

- ◎牛薄切り肉 50g ◎干しいたけ 2枚 ◎人参 1/6本 ◎ピーマン 1/2個
◎玉ねぎ 1/6個 ◎韓国春雨 75g ◎サラダ油 適量
【A】：◎しょうゆ 小1 ◎おろしにんにく 少々 ◎砂糖 少々
【B】：◎しょうゆ 大1/2 ◎砂糖 小1/2
【C】：◎しょうゆ 大1 ◎砂糖 小1/2
◎塩 少々 ◎炒りごま 適量 ◎ごま油 適量

<作り方>

- ① 牛肉は細切りにし、【A】の調味料で下味をつけてサラダ油で炒め、冷ます。
- ② 戻した干しいたけ、ピーマン、にんじん、玉ねぎは千切りにする。
- ③ 熱したフライパンにおろしにんにくを入れ、ピーマン、しいたけ、にんじん、玉ねぎを強火で炒め、仕上げに【B】の調味料で味付けをし、粗熱をとる。
- ④ 麺はふやかして水切りし、食べやすい長さに切る。たっぷりのお湯で茹で、水洗いして、余分なでんぷんをとる。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、麺と【C】の調味料を入れて炒め、麺に味を染みこませる。
- ⑥ 麺と炒めた具を合わせて、味を整え、最後にごま油を入れて香りをつけ、炒りごまをかける。

【たたききゅうりのごま塩和え】

<材料・2人分>

- ◎きゅうり 1本 ◎塩 小さじ1/8
【A】◎ねぎ(みじん切り) 大さじ2 ◎塩 小さじ1/8 ◎ごま油 小さじ1
◎ラー油 適量

<作り方>

- ① きゅうりは塩を振り、まな板に軽く押し付けながら転がして5分間おく。水けをふき、麺棒などでたたいて割り、一口大に切る。
- ② ボウルに【A】を混ぜ合わせ、①のきゅうりを入れて和える。

【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。