

# 6月26日3年生



青梗菜の中華丼  
中華スープ  
どら焼き



## 【青梗菜の中華丼】

<材料・2人分>

◎青梗菜 150g ◎玉ねぎ 50g ◎牛もも 75g ◎塩 小1/10  
◎酒 小1/3 ◎片栗粉 小1/2強 ◎胚芽米 120g ◎水 180cc  
[A] ◎オイスターソース 小1・1/4 ◎醤油 小1・1/4 ◎酒 大1/2 ◎こしょう少々  
◎水 160cc  
[B] ◎片栗粉 小1弱 ◎水 大1/2

<作り方>

- ① 青梗菜は、葉と軸に切り分け、葉はざく切りに、軸は、4cmのそぎ切りにする。玉ねぎは、せん切りにしておく。
- ② 牛もも肉は、一口大に切り、塩・酒を絡め、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②・軸・葉の順に入れて炒め、[A]を加えてひと煮立ちしたら、[B]を入れてとろみをつける。
- ④ ご飯を盛り、③をかける。

## 【中華スープ】

<材料・2人分>

◎きくらげ 1/4枚 ◎卵 1/2個 ◎もやし 1/4袋  
[A] 鶏がら 小1 ◎水 300cc ◎塩 適量 ◎薄口醤油 適量

<作り方>

- ① 水に、[A]を入れ、沸騰したら、干切りにしたきくらげを加える。
- ② 再び沸騰したら、もやしを加え、卵を加えたら火を止める。

## 【どら焼き】

<材料・6人分>

◎小麦粉 100g ◎砂糖 75g ◎卵 1・1/2個 ◎みりん 大1/2 ◎しょうゆ 大1/2  
◎水 50cc ◎炭酸ソーダ 小1/2 ◎つぶしあん

<作り方>

- ① ボールに卵を割ってほってりなるまで泡だて器で混ぜ、砂糖を加えてとけるまでよく混ぜる。
- ② 次にみりんとしょうゆを入れ、炭酸ソーダを水で溶いて入れる。十分混ぜてから、振った粉をきめが細くなるように、よく混ぜる。
- ③ フライパンにたっぷり油を流して、十分熱してから油をふき取り、火をとろ火にして薄く油をひきなおして、小さい玉じゃくして種をすくって直径7cmくらいに丸くなるように落とす。
- ④ 表面にぶつぶつ泡が出てきたら返して、裏側も4~5秒焼く。
- ⑤ 裏側につぶしあんを塗りつけて2枚合わせる。