



10月20日

2年生



中華丼 中華サラダ 菰玉スープ

【中華丼】

<材料・2人分>

〔A〕 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎鶏がらスープ 大さじ2 ◎塩こしょう 適量
◎白菜 2枚 ◎豚肉 100g ◎ツナ缶 80g ◎人参 1/4本 ◎きくらげ 1枚
◎干し椎茸 2枚 ◎さやえんどう 6本 ◎うずらの卵 4個 ◎片栗粉 適量 ◎ごま油 適量

<作り方>

- ◎ごま油とサラダ油で豚肉、人参、水で戻したきくらげ・干し椎茸、茹でたさやえんどうの順に入れて炒める。
- ①にAの調味料を入れて味付けし、お湯300cc位を入れて少し煮る。うずらの卵を入れる。
- ◎片栗粉でとろみをつけ、最後に◎ごま油を少し加えて風味付けする。

【中華サラダ】

<材料・2人分>

◎春雨 50g ◎きゅうり 1/2本 ◎ハム 2枚 ◎もやし 1/4袋

〔A〕 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎酢 小さじ1/2 ◎練りからし 小さじ1/2
◎ごま油 小さじ1

<作り方>

- ◎春雨はさっと茹でて水にとり、10cm位に切って水気をきっておく。きゅうりは千切りにしておく。ハムは短冊切りにする。
- ◎もやしは下茹でて水気をきっておく。
- ①、②を器に盛り、Aの調味料をまぜ合わせかける。

【菰玉スープ】

<材料・2人分>

◎ニラ 1/4束 ◎卵 1個 ◎塩 小さじ1 ◎薄口醤油 少々 ◎片栗粉 少々
◎鶏ガラスープ 300cc

<作り方>

- ◎鶏ガラスープ、塩、薄口醤油を加え、火をつけて沸いたらニラを入れる。
- ◎溶き卵に水溶き片栗粉を入れ混ぜた物をまわし入れ、蓋をして火を止める。
- 最後に味見して味を調える。