



12月16日

3年生



春巻き 中華風コーンスープ ご飯

【春巻き】

<材料・2人分>

- ◎春巻きの皮 4枚 ◎豚もも薄切り肉 50g ◎塩コショウ 少々 ◎片栗粉 大1/2
- ◎水煮タケノコ 小1/2個 ◎ニンジン 1/8本 ◎干しシイタケ 1~2枚 ◎にら 1/4束
- ◎ショウガ 1/2かけ ◎春雨 25~30g ◎サラダ油 大1
- [A] ◎オイスターソース 小1/2 ◎紹興酒 大1/2 ◎醤油 大1/2 ◎砂糖大 1/2
- ◎塩コショウ 少々 ◎鶏ガラスープ 小1 ◎ごま油 大1/2
- [B] ◎片栗粉 大1 ◎水 大2
- [C] ◎小麦粉 大1 1/2 ◎水 適量

<作り方>

- ① 豚肉は細切りにし、塩コショウをして片栗粉をまぶしつける。ニンジンは皮をむき細切りにする。干しシイタケはぬるま湯で戻し、軸を切り落として細切り、にらは2cmの長さに切る。ショウガはせん切りにする。
- ② 中華鍋にサラダ油、ショウガを強火で熱し、香りが立ってくれば豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ 野菜と春雨を加えてよく炒め合わせ、合わせたAを加え、煮立てば味を見てゴマ油で香りをつけ、混ぜ合わせたBを回し入れてトロミをつける。パットに広げて粗熱をとり、冷蔵庫に入れて少し冷ましておく。
- ④ 春巻きの皮に具をのせる。手前を巻き込み、左右を折り、手前からクルクル巻き、巻き終わりはCで止める。160℃の揚げ油で色よく揚げる。

【中華風コーンスープ】

<材料・2人分>

- [A] ◎コーンクリーム缶 1/2カップ ◎水 300cc ◎鶏ガラスープ 大1/2
- ◎卵 1個 ◎酒 大1/2 ◎ねぎ 5cm ◎片栗粉 小1弱 ◎塩・こしょう 少々
- ◎しょうゆ 少々

<作り方>

- ① 鍋にAを入れ、中火で4~5分煮て、塩・こしょうで味を整え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵に酒を加え、①に流し入れ、一息おいて大きく2~3回かき混ぜる。
- ③ 仕上げに小口切りにしたねぎとしょうゆを加える。