



2月23日

2年生



## エビチリ もやし中華サラダ かに玉風中華スープ ご飯

### 【エビチリ】

<材料・2人分>

◎エビ 10匹

【下味】◎塩 小さじ1/6 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎ごま油 小さじ1 ◎酒 小さじ1/2

◎卵白 大さじ1 ◎片栗粉 大さじ1/2 ◎ㇿㇿり 少々

◎にんにく 適量 ◎ショウガ 適量 ◎ねぎ 30g ◎豆板醤 大さじ1/2 ◎ケチャップ 大さじ1・1/2

◎鶏ガラスープ 150cc ◎酒 小さじ1 ◎塩 小さじ1/3 ◎砂糖 大さじ1 ◎薄口しょうゆ 小さじ1

◎水溶き片栗粉 大さじ1 ◎ごま油 小さじ1 ◎ラー油 小さじ1/2

<作り方>

- ① えびは背ワタを取り、殻をむき、塩、片栗粉で揉んでしっかり水洗いする。水気を拭き取り、下味をつけ、160℃の油で20秒油通しする。
- ② ニンニクとショウガを包丁で叩き、流してから細かくみじん切りにし、ネギは両面に斜めに切り込みを入れ、やや粗めのみじん切りにする。
- ③ ニンニク、ショウガ、豆板醤を加え、香りが出るまで炒め、ケチャップ、中華スープを加え、酒、塩、砂糖、薄口醤油で味付けし、エビ、ネギを加え、約40秒煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、トロミをつけ、ゴマ油、ラー油を加えて完成。

### 【もやしの中華サラダ】

<材料・2人分>

◎もやし 1/2袋 ◎きゅうり 1/2本 ◎ハム 2枚

◎しょうゆ 大さじ1 ◎酢 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① もやしはさっと茹で、水で洗って冷やし、水気を切っておく。きゅうりは千切り、ハムは細切りにする。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせる。

### 【かに玉風中華スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1個 ◎水 400cc ◎鶏がらスープ 小さじ1 ◎カニかま 2本 ◎ねぎ 適量 ◎薄口しょうゆ 小さじ1/2

◎オスターソース 小さじ1/2 ◎こしょう 少々 ◎片栗粉 小さじ1 ◎ごま油 小さじ1/2 ◎酢 小さじ1

<作り方>

- ① 鍋に水と鶏がらスープを入れ一煮立ちさせる。カニかまを割いて入れる。
- ② 醤油、オスターソース、こしょうを入れて味付けする。片栗粉と同量の水で溶いた水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ③ 卵を溶きほぐし、煮立っているスープに回し入れる。卵がふわふわになったら、ごま油、酢を入れて軽く混ぜ、ねぎを入れる。