



# 4月27日 2年生



## 皿うどん（長崎） 中華スープ 杏仁豆腐

### 【皿うどん】

#### <材料・2人分>

◎豚バラ肉 50g ◎ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｽ 50g ◎かまぼこ 40g ◎キャベツ 4枚 ◎玉ねぎ 1/4個  
 ◎人参 1/8本 ◎干しきくらげ 2枚 ◎うすらの卵 4個 ◎サラダ油 適量 ◎揚げ麵 2人分  
 [A] ◎水 1カップ ◎鶏がらスープ 小さじ1/2 ◎酒 大さじ1・1/2 ◎醤油 大さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/4  
 ◎塩 小さじ1/2 ◎こしょう 少々 ◎片栗粉・水 各大さじ1 ◎ごま油 小さじ1 ◎生姜汁 小さじ1/2

#### <作り方>

- ① 豚バラ肉は4cm幅に切る。かまぼこは薄切りにする。キャベツは一口大、玉ねぎは1cm幅に切る。人参は短冊切り、筍は薄切りにする。干しきくらげは戻して細切りにする。
- ② 鍋に調味料[A]を入れて温めておく。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をなじませ、豚肉、人参、玉ねぎ、きくらげ、ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｽ、キャベツ、筍、かまぼこを炒める。火が通ったら、うすらの卵と②の調味料を加える。
- ④ ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油としょうが汁を入れる。
- ⑤ 器に麵を盛り、④をかける。

### 【中華スープ】

#### <材料・2人分>

◎卵 1/2個 ◎わかめ 小さじ1 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎鶏がらスープ 300cc ◎塩、こしょう 少々 ◎薄口醤油 少々

#### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ② 鶏がらスープに玉ねぎを入れ、煮立ったらわかめを入れ、卵を溶き入れる。味を見て、塩、こしょう、薄口醤油で調節する。

### 【杏仁豆腐】

#### <材料・2人分>

◎杏仁霜 大2・1/2 ◎水 50cc ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎牛乳 1カップ ◎生クリーム 50cc  
 ◎板ゼラチン 1・1/2枚  
 [シロップ] ◎水 60cc ◎砂糖 10g ◎みかん缶 ◎パイナップル缶 桃缶

#### <作り方>

- ① 板ゼラチンはたっぷりの水に浸してふやかす。
- ② 鍋に杏仁霜、水、砂糖を合わせて火にかけ、混ぜながら、少しとろりとするまで煮詰める。
- ③ 牛乳と生クリームを加えてさらに熱し、80℃くらいになったら火からおろす。
- ④ ふやかしたゼラチンを加えて混ぜながら余熱で溶かし、粗熱がとれたら器に流して、冷やし固める。
- ⑤ シロップを作る。小鍋に、水と砂糖を煮溶かし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 固まった杏仁豆腐をすくって器に盛り、フルーツを散らし、シロップをかける。