



5月26日 3年生



酢豚 中華風酢の物 炒めキャベツのスープ ご飯

【酢豚】

<材料・2人分>

◎豚もも肉 150g ◎たまねぎ 1/2個 ◎ピーマン 1個 ◎赤ピーマン 1/2個 ◎干しいたけ 2枚
◎にんにく 1/2かけ ◎しょうゆ・酒 各小さじ1 ◎サラダ油 大さじ1 ◎ごま油 少々 ◎片栗粉 適量
〔A〕◎鶏がらスープ 1/4カップ ◎トマトチャップ 大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2
◎オリーブオイル 大さじ1/2 ◎酢 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ1 1/2 ◎片栗粉 大さじ1/2

<作り方>

- ① 豚肉は約3cm大の角切りにし、しょうゆと酒をまぶして下味をつける。
たまねぎはくし形、ピーマンと赤ピーマンは2cmの角切りにする。
- ② 〔A〕の調味料を全部混ぜ合わせておく。
- ③ ①の豚肉に片栗粉をまぶし、中温に熱した油で2～3分揚げる。
- ④ 中華鍋を熱してサラダ油をなじませ、たまねぎ、ほしいたけ、ピーマンの順に入れて強火で手早く炒める。
- ⑤ 野菜に6～7分どおり火が通ったらAの調味料を加えて、中火で煮てとろみを出す。
- ⑥ 豚肉を加えて、ひと煮たちさせる。仕上げにごま油を入れる。

【中華風酢の物】

<材料・2人分>

◎キュウリ 1/2本 ◎春雨 10g ◎きくらげ 1枚
◎酢 大2 ◎砂糖 大1 1/2 ◎塩 小1/2 ◎薄口醤油 少々 ◎ごま油 少々

<作り方>

- ① きくらげ、春雨は水に戻し、さっと茹でておく。キュウリは輪切りにし、塩をふりかけ、水分を出す。
- ② 調味料で和え、器に盛る。

【炒めキャベツのスープ】

<材料・2人分>

◎キャベツ 5～6枚 ◎ゴマ油 大さじ1/2 ◎水 4カップ
◎鶏ガラの素 大さじ1 ◎塩・コショウ 少々 ◎卵 1個

<作り方>

- ① キャベツはざく切りにする。鍋にゴマ油を入れてキャベツを炒める。
- ② 少ししんなりしたら水・又はお湯を加えて沸騰させる。沸騰したら鶏ガラを加えてキャベツがしんなりするまで煮る。
- ③ 味を見て、お好みで塩・コショウをして味を整える。溶き卵を回し入れる。