



6月15日 2年生



高菜ともやしの塩焼きそば 中華スープ ブラウニー

【高菜ともやしの塩焼きそば】

<材料・2人分>

◎麺 2玉 ◎もやし 1袋 ◎高菜漬け 30g ◎豚薄切り 100g ◎だしの素 少々
◎白すりごま 少々 ◎塩 少々 ◎粗びきこしょう 少々 ◎ごま油 少々 ◎酒 少々

<作り方>

- ① 豚肉は細切りにする。
- ② 中華鍋にごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 麺を入れ、酒を振りいれて麺をほぐす。
- ④ 麺がほぐれたら、高菜・もやしを入れ炒め、全体が混ざればだしの素、塩、こしょうで味付けする。
(もやしはシャキッと仕上げたいので手早く)
- ⑤ 皿に盛りつけ、上にすりごまをかける。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎青梗菜 1/10本 ◎卵 1/10本 ◎木耳 1/2枚
◎鶏ガラスープ 1/2個 ◎水 150cc ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 青梗菜は、葉と芯を分けて1cm幅に切る。木耳は細切りにする。
- ② 鶏ガラスープに木耳を加え、沸騰したら青梗菜を加える。卵を溶いたら塩コショウで味を整える。

【ブラウニー】

<材料・18cm分>

◎チョコレート 80g ◎グラニュー糖 60g ◎バター 80g ◎卵 2個
〔A〕◎薄力粉 80g ◎アーモンドパウダー 20g
〔B〕◎チョコ・クルミ・アーモンド 各40g

<作り方>

下準備：チョコレートは細かく刻む。バターは室温に戻す。卵は溶きほぐす。

〔A〕は合わせて振るう。〔B〕はそれぞれ7~8cm角に刻む。

- ① 刻んだチョコレートを湯せんにかけてとろく。別のボウルにバターを入れ、なめらかになるまで練る。
- ② バターにグラニュー糖を加え、白っぽくなるまで泡だて器でしっかり混ぜる。
これに溶き卵を少しずつ加える。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせ、さらに〔A〕、〔B〕を加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ オープンペーパーをひいた天板の上に型を置き、③を流し入れて平らにならす。
- ⑤ 170度のオーブンで約25分焼く。