



6月16日 3年生



八宝菜 中華風コーンスープ ご飯

【八宝菜】

<材料・2人分>

- ◎豚肉 50g ◎ツナドミックス 100g ◎白菜 50g ◎人参 1/4本 ◎たけのこ 25g
◎玉ねぎ 1/4個 ◎しいたけ 2枚 ◎絹さや 6枚 ◎しょうが 1/2かけ ◎うずらの卵 4個
〔A〕◎酒 小さじ1弱 ◎しょうが汁 小さじ1 ◎塩 少々 ◎片栗粉 小さじ1弱
〔B〕◎酒 大さじ1 ◎鶏がらスープ 大さじ1/2 ◎水 1/2カップ ◎しょうゆ 大さじ1/2
◎砂糖 小さじ1/2 ◎塩・こしょう 少々 ◎サラダ油 適量 ◎ごま油 小さじ1
◎片栗粉 大さじ1/2

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすく切り、〔A〕で下味をつける。
- ② 白菜はザク切り、人参・たけのこは短冊切り、しいたけは石づきを取り薄切りにする。玉ねぎはくし型、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 絹さやは色よく茹でておく。
- ④ 熱したフライパンで、下味をつけた豚肉を炒め、一度取り出す。
- ⑤ しょうがを炒め、香りが出たら、たまねぎ・人参・たけのこ・白菜・しいたけを加え、全体的に油がなじんだら、豚肉を戻し入れ〔B〕の調味料を加え煮る。
- ⑥ 絹さやを加え、塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。

【中華風コーンスープ】

<材料・2人分>

- ◎卵 1個 ◎酒 大さじ1/2 ◎ねぎ 5cm ◎片栗粉 小1弱 ◎塩・こしょう 少々
◎しょうゆ 少々
〔A〕◎コーン缶 1/2カップ ◎水 300cc ◎鶏がらスープ 大さじ1/2

<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。