



7月13日 2年生



いかのキムチチヂミ ごぼうの中華サラダ 中華スープ ご飯

【いかのキムチチヂミ】

＜材料・2人分＞

◎いか 75g ◎にら 20g ◎白菜キムチ 75g ◎卵 1/2個 ◎ごま油  
〔A〕◎小麦粉 60g ◎白玉粉 20g ◎塩 一つまみ  
〔B〕◎しょうゆ 大さじ1 ◎酢 大さじ1/2 ◎ねぎ 大さじ1/2 ◎白ごま 適量

＜作り方＞

- ① いかは食べやすい大きさに切る。にらは3cmの長さに、白菜キムチは1cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、水カップ1/2を加えて混ぜる。別のボウルに〔A〕を合わせ、卵液を少しずつ加えながら、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。①を加えてサクッと混ぜる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1強を熱し、②の1/2量を流し入れて広げ、中火で焼く。焼き色がついたら返し、へらで押さえながら焼き上げる。
- ④ 食べやすい大きさに切って器に盛り、〔B〕のたれの材料を合わせて添える。

【ごぼうの中華サラダ】

＜材料・2人分＞

◎ごぼう 1/8本 ◎しいたけ 1/2枚 ◎きゅうり 1/4本  
◎マヨネーズ 大さじ1 ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎一味唐辛子 少々

＜作り方＞

- ① ごぼう、きゅうりは太目の千切りにし、しいたけは薄切りにする。
- ② ごぼう、しいたけは茹でておく。冷めたらきゅうりを加え、調味料で和える。

【中華スープ】

＜材料・2人分＞

◎ワカメ 適量 ◎卵 1/2個 ◎ゴマ 適量  
◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩・こしょう 適量 ◎ごま油 適量 ◎薄口醤油 適量

＜作り方＞

- ① ワカメは水に戻しておく。鶏ガラスープを火にかけ、塩コショウ、薄口しょうゆで味をつける。
- ② 溶き卵を回し入れ、ワカメを入れたら火を止める。
- ③ 仕上げにごま油を入れ、器に盛る。