



10月13日

2年生



中華丼 春雨の和え物 蕪玉スープ

【中華丼】

<材料・2人分>

◎白菜 2枚 ◎豚肉 100g ◎ツナドミックス 80g ◎人参 1/4本 ◎きくらげ 1枚 ◎干し椎茸 2枚
◎さやえんどう 6本 ◎うずらの卵 4個 ◎片栗粉 適量 ◎ごま油 適量
〔A〕◎醤油 大さじ2 ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎鶏ガラスープ 大さじ2 ◎塩こしょう 適量

<作り方>

- ① ごま油とサラダ油で豚肉、にんじん、水で戻したきくらげ・干し椎茸、茹でたさやえんどうの順に入れて炒める。
- ② ①に〔A〕の調味料を入れて味付けし、お湯300cc位を入れて少し煮る。うずらの卵を入れる。
- ③ 片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を少し加えて風味付けする。

【春雨の和え物】

<材料・2人分>

◎春雨 50g ◎きゅうり 1/2本 ◎ハム 2枚 ◎もやし 1/4袋
〔A〕◎醤油 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎酢 小さじ1/2 ◎練りからし 小さじ1/2
◎ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① 春雨はさっと茹で水にとり、10cm位に切って水気をきっておく。きゅうりは千切りにしておく。ハムは短冊切りにする。
- ② もやしは下茹でして水気をきっておく。
- ③ ①、②器に盛り、〔A〕の調味料を混ぜ合わせかける。

【蕪玉スープ】

<材料・2人分>

◎にら 1/4束 ◎卵 1個 ◎塩 小さじ1 ◎薄口醤油 少々 ◎片栗粉 少々 ◎鶏ガラスープ 300cc

<作り方>

- ① 鶏ガラスープ、塩、薄口醤油を加え、火をつけて沸いたらにらを入れる。
- ② 溶き卵に水溶き片栗粉を入れ混ぜた物をまわし入れ、蓋をして火を止める。
- ③ 最後に味見して味を調える。