

# 9月2日 1年生



冷やし中華  
わらびもち



## 【冷やし中華】

<材料・2人分>

- ◎中華麺 2玉 ◎ハム 4枚 ◎キュウリ 1/2本 ◎卵 1個 ◎トマト 1/2個  
◎エビ 2匹 ◎塩 少々 ◎サラダ油 適量 ◎ごま油 適量  
【A】◎鶏ガラスープ 1/4カップ ◎砂糖 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ2弱  
◎酢 大さじ1・1/2 ◎ごま油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 【A】でかけダレを作る。あたためた鶏ガラスープで砂糖を溶かし、しょうゆ・酢・ごま油を入れよく混ぜて冷やしておく。
- ② ハムは細切り、きゅうりは千切り、トマトは薄いくし型切りにする。エビは、背ワタをとり、下湯でしておく。
- ③ 卵は塩を少々加えて、薄く焼いてから千切りにする。
- ④ たっぶりの湯で麺を茹で、ザルに上げ流水で洗って水気を切る。麺がほぐれやすいようにごま油を少々まぶす。
- ⑤ 皿に麺、具を彩りよく載せて、タレをかける。

## 【わらびもち】

<材料・6人分>

- ◎わらび粉 60g ◎砂糖 30g ◎水 400cc  
【A】◎塩 少々 ◎砂糖 大1 ◎きな粉 30g

<作り方>

- ① 鍋にわらび粉と砂糖を混ぜ、水を少しずつ加えながらドロドロに溶く。
- ② 鍋を火にかけ、混ぜながら煮る。透明になってクツクツと煮立つまでよく火を通す。熱いうちに手早く水でぬらした型に流し、冷やし固める。
- ③ 【A】のきな粉・砂糖・塩を合わせておく。
- ④ わらびもちが固まったら好みの大きさに切り、氷水につけてよく冷やす。水気を切ってきな粉をまぶす。