



12月14日 2年生



## チゲ鍋 大根のナムル ご飯 チョコレートムース

### 【チゲ鍋】

#### <材料・2人分>

◎豚ロース 80g ◎白菜 適量 ◎キムチ 60g ◎豆腐 1/4丁 ◎ニラ 1/3束 ◎卵 1個  
◎チャンポン麺 1玉 ◎にんにく 1/2かけ ◎ごま油 小さじ1 ◎鶏がらスープ 280cc  
〔A〕◎チヂミ 大さじ1 ◎酒 小さじ1 ◎味噌 小さじ1/2 ◎しょうゆ 小さじ1/2 ◎みりん 小さじ1

#### <作り方>

- ① ニラは3cmの長さに、白菜、キムチ、豆腐は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油とにんにくを入れ、中火から弱火で温め、にんにくの香りを出す。
- ③ ②に鶏がらスープと、〔A〕の調味料を入れ沸騰させる。
- ④ 豚肉、白菜、キムチを入れ、アクが出たら取り除く。次に豆腐、チャンポン、卵を入れ、卵の上にスープをそっとかけ、周りを白く固める。
- ⑤ 最後にニラを入れ、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

### 【大根のナムル】

#### <材料・2人分>

◎大根 100g ◎大根葉 適量 ◎塩 少々  
〔A〕◎塩 小さじ1/8 ◎砂糖 小さじ1/8 ◎ごま油 大さじ1/4 ◎すりごま 大さじ1/2  
◎にんにく 1/4かけ ◎酢 大さじ1/4

#### <作り方>

- ① 大根は短冊切りにし、大根葉は粗いみじん切りにし、軽く塩をふっておき、しんなりしたら水気を絞る。にんにくはすりおろす。
- ② 〔A〕を混ぜ合わせ、大根、大根葉を加えて、さっと和える。

### 【チョコレートムース】

#### <材料・4個分>

◎製菓用チョコレート 60g ◎卵黄 1個 ◎卵白 2個 ◎グラニュー糖 20g ◎生クリーム 30cc

#### <作り方>

- ① ボウルに卵白を入れ、グラニュー糖2~3回に分けて加え、角が立つまで混ぜる。
- ② 生クリームを鍋に入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ 刻んでおいたチョコレートをボウルに入れて生クリームを注ぎ、よく溶かす。溶けなければ湯せんにかけて溶かす。
- ④ 卵黄を③に加えて混ぜ、メレンゲの1/3量を加える。よく混ぜたら残りのメレンゲも加え、混ぜる。
- ⑤ 型に流し込んで、よく冷やす。