



2月9日 3年生



エビチリ もやしの中華サラダ 中華風コーンスープ ご飯

【エビチリ】

<材料・2人分>

◎エビ 10匹

<下味>◎塩 小さじ1/6 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎ごま油 小さじ1 ◎酒 小さじ1/2
◎卵白 大さじ1 ◎片栗粉 大さじ1/2 ◎コショウ 少々

◎にんにく 適量 ◎ショウガ 適量 ◎ねぎ 30g ◎豆板醤 大さじ1/2 ◎ケチャップ 大さじ1・1/2

◎鶏ガラスープ 150cc ◎酒 小さじ1 ◎塩 小さじ1/3 ◎砂糖 大さじ1 ◎薄口醤油 小さじ1
◎水溶き片栗粉 大さじ1 ◎ごま油 小さじ1 ◎ラー油 小さじ1/2

<作り方>

- ① えびは背ワタを取り、殻をむき、塩、片栗粉で揉んでしっかり水洗いする。水気を拭き取り、下味をつけ、160℃の油で20秒油通しする。
- ② ニンニクとショウガを包丁で叩き、流してから細かくみじん切りにし、ネギは両面に斜めに切り込みを入れ、やや粗めのみじん切りにする。
- ③ ニンニク、ショウガ、豆板醤を加え、香りが出るまで炒め、ケチャップ、中華スープを加え、酒、塩、砂糖、薄口醤油で味付けし、エビ、ネギを加え、約40秒煮込む。

【もやしの中華サラダ】

<材料・2人分>

◎もやし 1/2袋 ◎きゅうり 1/2本 ◎ハム 2枚

◎醤油 大さじ1 ◎酢 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① もやしはさっと茹で、水で洗って冷やし、水気を切っておく。きゅうりは千切り、ハムは細切りにする。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせる。

【中華風コーンスープ】

<材料・2人分>

〔A〕◎トウモロコシ缶 1/2カップ ◎水 300cc ◎鶏ガラスープ 大さじ1/2

◎卵黄 1個 ◎酒 大さじ1/2 ◎ねぎ 5cm ◎片栗粉 小さじ1弱 ◎塩・こしょう 少々

◎醤油 少々

<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醤油を加える。