



2月15日 2年生



高菜ともやしの塩焼きそば 中華スープ いちご大福

【高菜ともやしの塩焼きそば】

<材料・2人分>

◎麺 2玉 ◎もやし 1袋 ◎高菜漬け 30g ◎豚薄切り 100g ◎だしの素 少々
◎白すりごま 少々 ◎塩 少々 ◎粗びきこしょう 少々 ◎ごま油 少々 ◎酒 少々

<作り方>

- ① 豚肉は細切りにする。
- ② 中華なべにごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 麺を入れ、酒を振り入れて麺をほぐす。
- ④ 麺がほぐれたら、高菜・もやしを入れ炒め、全体が混ざればだしの素、塩、こしょうで味付けする。
(もやしはシャキッと仕上げたいので手早く)
- ⑤ 皿に盛りつけ、上にすりごまをかける。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎青梗菜 1/2株 ◎卵 1個 ◎木耳 1/2枚
◎鶏ガラスープ 1/2個 ◎水 150cc ◎塩・こしょう (50g)

<作り方>

- ① 青梗菜は、葉と芯を分けて1cm幅に切る。木耳は細切りにする。
- ② 鶏ガラスープに木耳を加え、沸騰したら青梗菜を加える。卵を溶いたら塩コショウで味を整える。

【いちご大福】

<材料・12個分>

[A] ◎白玉粉 120g ◎水 200cc ◎砂糖 80g ◎塩 少々
◎いちご 12個 ◎あんこ 適量

<作り方>

- ① [A] の材料を耐熱器に入れてよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに3分かける。
- ② 取り出してよく混ぜ、もう一度3分かける。
- ③ バットに片栗粉を薄く広げ、お餅を広げたら12等分する。
- ④ あんこをスプーン1杯ぐらいとイチゴをひとつのせてくるむ。