



4月25日

2年生



皿うどん（長崎） 中華スープ 杏仁豆腐

【皿うどん】

<材料・2人分>

◎豚バラ肉 50g ◎ツナ缶 50g ◎かまぼこ 40g ◎キャベツ 4枚 ◎玉ねぎ 1/4個
 ◎人参 1/8本 ◎干しきくらげ 2枚 ◎うずらの卵 4個 ◎サラダ油 適量 ◎揚げ麵 2人分
 【A】◎水 1カップ ◎鶏ガラスープ 小さじ1/2 ◎酒 大さじ1・1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2
 ◎砂糖 小さじ1/4 ◎塩 小さじ1/2 ◎こしょう 少々
 ◎片栗粉・水 各大さじ1 ◎ごま油 小さじ1 ◎しょうが汁 小さじ1/2

<作り方>

- ① 豚バラ肉は4cm幅に切る。かまぼこは薄切りにする。キャベツは一口大、玉ねぎは1cm幅に切る。人参は短冊切り、筍は薄切りにする。干しきくらげは戻して細切りにする。
- ② 鍋に調味料【A】を入れて温めておく。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をなじませ、豚肉、人参、玉ねぎ、きくらげ、ツナ缶、キャベツ、筍、かまぼこを炒める。火が通ったら、うずらの卵と②の調味料を加える。
- ④ ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油としょうが汁を入れる。
- ⑤ 器に麵を盛り、④をかける。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1/2個 ◎わかめ 小さじ1 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩、こしょう 少々
 ◎薄口醤油 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ② 鶏ガラスープに玉ねぎを入れ、煮立ったらわかめを入れ、卵を溶き入れる。味を見て、塩、こしょう、薄口醤油で調節する。

【杏仁豆腐】

<材料・4人分>

◎杏仁霜 大さじ2・1/2 ◎水 50cc ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎牛乳 1カップ ◎生クリーム 50cc
 ◎板ゼラチン 1・1/2枚 ◎みかん缶 ◎パイナップル缶 ◎桃缶
 【シロップ】◎水 60cc ◎砂糖 10g

<作り方>

- ① 板ゼラチンはたっぷりの水に浸してふやかす。
- ② 鍋に杏仁霜、水、砂糖を合わせて火にかけ、混ぜながら、少しとろりとするまで煮詰める。
- ③ 牛乳と生クリームを加えてさらに熱し、80℃くらいになったら火からおろす。
- ④ ふやかしたゼラチンを加えて混ぜながら余熱で溶かし、粗熱がとれたら器に流して、冷やし固める。
- ⑤ シロップを作る。小鍋に、水と砂糖を煮溶かし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 固まった杏仁豆腐をすくって器に盛り、フルーツを散らし、シロップをかける。