



6月13日 2年生



## 高菜ともやしの塩焼きそば 中華スープ 杏仁豆腐

### 【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 中華鍋にごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 麺を入れ、酒を振りいれて麺をほぐす。
- 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 ◎塩・こしょう 少々

#### <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。

### 【杏仁豆腐】

#### <材料・10人分>

◎杏仁霜 50g ◎粉寒天 4g ◎牛乳 100cc ◎水 400cc ◎砂糖 40g ◎フルーツ 適宜  
〔A〕◎水 200cc ◎砂糖 40g

#### <作り方>

- ① 鍋に水を粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させて漉しておく。
- ② 漉した寒天に牛乳と砂糖、杏仁霜を入れて煮溶かす。沸騰直前で火を切り、型に流し入れて粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 〔A〕で鍋に入れて煮溶かしてシロップを作り、冷やしておく。
- ④ 切った杏仁豆腐をフルーツを器に盛り、シロップをかける。