



7月3日 1年生



麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ ご飯

【麻婆豆腐】

<材料・2人分>

◎豆腐 1丁 ◎豚ミンチ 50g ◎ニンニク 1片 ◎白ねぎ 1本 ◎甜面醬 大さじ1/2 ◎豆板醬 大さじ1/2
◎スープ 1/2カップ ◎醤油 大さじ1 ◎こしょう 少々 ◎水溶き片栗粉 適量 ◎サラダ油 適量 ◎ごま油 少々

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cm角に切る。ニンニク・白ネギはみじん切りにする。
- ② 鍋を熱し、油を入れ、ニンニクを炒める。甜面醬・豆板醬・1/2の量のネギを入れ、更に炒めて、豚肉を炒める。スープと豆腐を加える。醤油、こしょうを入れ、しばらく煮込む。
- ③ 水溶き片栗粉でトロミをつけ、残りの白ネギを入れ、ごま油を少し落として仕上げる。

【中華サラダ】

<材料・2人分>

◎ハム 1枚 ◎きゅうり 1/3本 ◎人参 1/4本 ◎大根 5cm ◎貝割れ菜 適量
〔A〕◎酢 大さじ2 ◎醤油 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎塩 少々 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎からし 少々

<作り方>

- ① ハム、きゅうり、人参、大根は千切りにし、貝割れ菜は食べやすい長さに切る。大根は水にさらしておく。
- ② Aの調味料を合わせ、野菜にかける。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎ワカメ 適量 ◎卵 1/2個 ◎ゴマ 適量 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩、こしょう 適量 ◎薄口醤油 適量

<作り方>

- ① ワカメは水に戻しておく。鶏ガラスープを火にかけ、塩、コショウ、薄口醤油で味をつける。
- ② 溶き卵を回し入れ、ワカメ、ごまを入れたら火を止める。