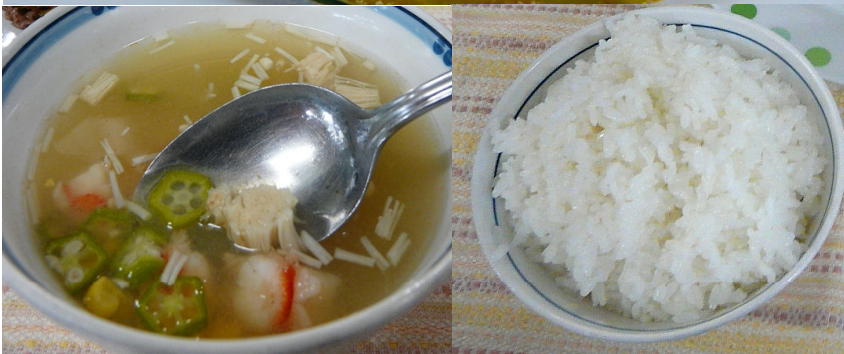


# 9月30日1年生



かぼちゃのチンジャオロース風  
えびのピリ辛スープ  
ごはん



## 【かぼちゃのチンジャオロース風】

### <材料・2人分>

◎かぼちゃ 225g ◎にら 1/2わ ◎紹興酒又は酒 大さじ1

【A】◎オイスターソース 大さじ1~1.1/2 ◎しょうゆ 小さじ1 ◎サラダ油 大さじ2

◎ごま油 大さじ1 ◎牛薄切り肉（赤身） 150g

【B】◎片栗粉 小さじ1 ◎紹興酒（酒） 小さじ1 ◎砂糖 小さじ1/4 ◎塩、こしょう 少々

### <作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを取り、1cmの厚さのくし形に切る。にらは6等分に切る。
- ② 牛肉は細切りにし、【B】に5分間つける。
- ③ フライパンにサラダ油、ごま油を熱して、かぼちゃを揚げ焼きにする。余分な油をふき取って、牛肉を加えて炒める。ほぼ火が通ったところで紹興酒を加えて炒め、にらを加える。
- ④ 混ぜ合わせた【A】を加えてからめ、塩、こしょうで味を整える。

## 【えびのピリ辛スープ】

### <材料・2人分>

◎えび 60g 【A】◎塩、こしょう 少々 ◎酒、片栗粉 各小さじ1/2

◎えのき 15g ◎オクラ 2~3本 ◎コーン（ホール） 15g ◎チキンスープ 300cc

◎酒大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎塩 少々 ◎酢 大さじ1/2 ◎ラー油 小さじ1

### <作り方>

- ① えびは背ワタを取り、塩、片栗粉少々（分量外）をふってもみ、水で洗い水けを切っておく。  
【A】で下味をつけ、よくもんでおく。
- ② えびは7~8mm幅に切る。えのきは1.5cmの長さ、おくらにはヘタを除いて小口切りにする。
- ③ 鍋にチキンスープを入れて火にかけ、沸騰したら、えび、コーン、えのき、オクラを加える。
- ④ 酒、しょうゆ、塩を加えて混ぜ合わせ、酢を加えて火を止める。最後にラー油を回しかける。