



# 6月6日 3年生



## 酢豚 中華風酢の物 中華スープ ごはん

### 【酢豚】

<材料・2人分>

◎豚もも肉 120g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ピーマン 1/2個 ◎赤ピーマン 1/2個 ◎干し椎茸 2枚  
 ◎にんにく 1/2かけ ◎しょうゆ・酒 各小さじ1 ◎サラダ油 大さじ1 ◎ごま油 少々 ◎片栗粉 適量  
 【A】◎鶏ガラスープ 1/3カップ ◎トマトチャップ 大さじ1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2  
 ◎オリーブオイル 大さじ1/2 ◎酢 大さじ1・1/2 ◎砂糖 大さじ1 1/2 ◎片栗粉 大さじ1/3

<作り方>

- ① 豚肉は約3cm大の角切りにし、しょうゆと酒をまぶして下味をつける。たまねぎはくし形、ピーマンと赤ピーマンは2cmの角切りにする。
- ② 【A】の調味料を全部混ぜ合わせておく。
- ③ ①の豚肉に片栗粉をまぶし、中温に熱した油で2～3分揚げる。
- ④ 中華鍋を熱してサラダ油をなじませ、たまねぎ、ほししいたけ、ピーマンの順に入れて強火で手早く炒める。
- ⑤ 野菜に6～7分どおり火が通ったら【A】の調味料を加えて、中火で煮てとろみを出す。
- ⑥ 豚肉を加えて、ひと煮たちさせる。仕上げにごま油を入れる。

### 【中華風酢の物】

<材料・2人分>

◎キュウリ 1/2本 ◎春雨 10g ◎きくらげ 1枚 ◎ハム 1枚  
 ◎酢 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎塩 小さじ1/2 ◎薄口醤油 少々 ◎ごま油 少々

<作り方>

- ① きくらげ、春雨は水に戻し、さっと茹でて、きくらげは細切り、春雨は適当な長さに切っておく。キュウリは細切りにし、塩をふりかけ、水分を出す。ハムは半分に切り、細切りにする。
- ② 材料の水気を切り、調味料であえ、器に盛る。

### 【中華スープ】

<材料・2人分>

◎ワカメ 適量 ◎卵 1/2個 ◎ゴマ 適量 ◎玉ねぎ 1/4個  
 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩・こしょう 適量 ◎ごま油 適量 ◎薄口醤油 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。ワカメは水に戻しておく。鶏ガラスープを火にかけて玉ねぎを加え、塩コショウ、薄口しょうゆで味をつける。
- ② 溶き卵を回し入れ、ワカメを入れたら火を止める。
- ③ 仕上げにごま油を入れ、器に盛る。