



10月9日

2年生



## 皿うどん 中華スープ

### 【皿うどん】

#### ＜材料・2人分＞

◎豚バラ肉 50g ◎ツナ缶ミックス 50g ◎かまぼこ 40g ◎キャベツ 4枚 ◎玉ねぎ 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 ◎揚げ麺 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、ツナ缶ミックス、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性片栗粉でとろみをつけ、ごま油としょうが汁を入れる。
- ⑤ 器に麺を盛り、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、煮立ったらワカメを入れ、卵を溶き入れる。味を見て、塩、こしょう、薄口しょうゆで調節する。