

4月24日3年生

中華ちまき
切干大根と大豆のキムチ
中華スープ
オレンジゼリー



【中華ちまき】

<材料・6人分>

◎もち米 4合 ◎ショウガ 1片 ◎豚バラ肉 250g ◎醤油 大4 ◎干しいたけ 5枚 ◎酒 大3
◎人参 1/2本 ◎砂糖 大1 ◎白ねぎ 1本 ◎塩 小2 ◎たけのこ 100g ◎ごま油 大1
◎鶏ガラスープ 2カップ

<作り方>

- ① もち米は1時間以上水につけておき、ザルに上げ水を切る。
- ② 豚肉・ニンジン・タケノコ・しいたけを1cm角に切る。ネギは小口切りにし、ショウガはみじん切りにする。
- ③ 中華鍋にサラダ油とごま油を入れ熱し、ショウガを入れて火を弱め、香りが出るまで炒める。豚肉を入れて炒め、火が通ったらニンジン、しいたけ、タケノコを入れ、さらにもち米を加えて炒める。
- ④ 米が透き通ってきたら、スープ・酒・砂糖・塩を入れ、よく混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にネギを入れて、全体を混ぜ、15等分にした④を、ラード(サラダ油でも良い)を塗った竹の皮かアルミホイルに包む。蒸気の上上がった蒸し器で、30分蒸す。

【切干大根と大豆のキムチ】

<材料・2人分>

◎大豆(ゆで) 45g
【A】◎ショウガ 1/2かけ ◎切干大根 40g ◎にんにく 1/2かけ ◎醤油 大2 ◎砂糖 大1・1/2
◎白ごま 大1/2 ◎豆板醤 小1

<作り方>

- ① 切り干し大根はザルに入れ、もみ洗いして水気を絞り、たっぷりの水で10分ほど戻して水気をしっかり絞る。
- ② 大豆(水煮)はザルに入れ、さっと洗う。
- ③ 白ごまは刻み、残りの【A】の材料とよく混ぜ、①②とよく和える。お好みでみつばを飾る。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1/2個
【A】◎わかめ 小1 ◎水 300cc ◎鶏ガラスープ 大1/2 ◎しょうが汁 1/2かけ ◎酒 小1
◎塩・こしょう少々

<作り方>

- ① 【A】を煮立て、わかめを加えてひと煮する。塩・こしょうで味を整え、最後に溶き卵を入れる。

【オレンジゼリー】

<材料・2人分>

◎オレンジジュース 140g ◎水 大1・1/2 ◎砂糖 大1・1/2 ◎ゼラチン 3g

<作り方>

- ① 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れて火にかける。
- ② 砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ③ 鍋底を氷水に当て、混ぜながらトロミがつくまで冷やし、水で濡らした型に流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で1時間位冷やし固める。