



2月5日 2年生



エビチリ もやし中華サラダ 中華風コーンスープ ごはん

【エビチリ】

＜材料・2人分＞

◎エビ 10匹

【下味】◎塩 小さじ1/6 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎ごま油 小さじ1 ◎酒 小さじ1/2

◎卵白 大さじ1 ◎片栗粉 大さじ1/2 ◎ツヨク 少々

◎にんにく 適量 ◎ツヨク 適量 ◎ねぎ 30g ◎豆板醤 大さじ1/2 ◎ケチャップ 大さじ1・1/2

◎鶏ガラスープ 150cc ◎酒 小さじ1 ◎塩 小さじ1/3 ◎砂糖 大さじ1 ◎薄口しょうゆ 小さじ1

◎水溶き片栗粉 大さじ1 ◎ごま油 小さじ1 ◎ラー油 小さじ1/2

＜作り方＞

- ① えびは背ワタを取り、殻をむき、塩、片栗粉で揉んでしっかり水洗いする。水気を拭き取り、下味をつけ、160℃の油で20秒油通しする。
- ② ニンニクとショウガを包丁で叩き、ならしてから細かくみじん切りにし、ネギは両面に斜めに切り込みを入れ、やや粗めのみじん切りにする。
- ③ ニンニク、ショウガ、豆板醤を加え、香りが出るまで炒め、ケチャップ、中華スープを加え、酒、塩、砂糖、薄口醤油で味付けし、エビ、ネギを加え、約40秒煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、トロミをつけ、ゴマ油、ラー油を加えて完成。

【もやしの中華サラダ】

＜材料・2人分＞

◎もやし 1/2袋 ◎きゅうり 1/2本 ◎ハム 2枚 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎酢 大さじ1

◎砂糖 大さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎塩、こしょう 少々

＜作り方＞

- ① もやしはさっと茹で、水で洗って冷やし、水気を切っておく。きゅうりは千切り、ハムは細切りにする。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせる。

【中華風コーンスープ】

＜材料・2人分＞

【A】◎ツリカブ缶 1/2カップ ◎水 300cc ◎鶏ガラスープ 大さじ1/2

◎卵黄 1個 ◎酒 大さじ1/2 ◎ねぎ 5cm ◎片栗粉 小さじ1弱 ◎塩・こしょう 少々 ◎薄口しょうゆ 少々

＜作り方＞

- ① 鍋に【A】を入れ、中火で4～5分煮て、塩・こしょうで味を整え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵に酒を加え、①に流し入れ、一息おいて大きく2～3回かき混ぜる。
- ③ 仕上げに小口切りにしたねぎと薄口しょうゆを加える。