



2月19日 2年生



ソース焼きそば 中華スープ いちご大福

【ソース焼きそば】

＜材料・2人分＞

◎中華麺 2玉 ◎豚肉 80g ◎キャベツ 200g ◎天かす 大さじ4 ◎とんかつソース 大さじ1・1/2
◎サラダ油 大さじ1 ◎かつおぶし、青のり 適宜 ◎紅ショウガ 適宜
〔A〕◎ウスターソース 大さじ1 ◎オスターソース 小さじ1 ◎だしの素 大さじ1/2

＜作り方＞

- ① キャベツはざく切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉の表面の色が変わるまで炒め、キャベツを加える。
- ③ キャベツに火が通ったら、〔A〕の調味料を入れ汁気がなくなるまで炒め、中華麺をほぐしながら入れ炒める。
- ④ 中華麺に油が回ったら、最後にトンカツソースを入れ、天かすを加える。
好みでかつおぶし、青のり、紅ショウガを添える。

【中華スープ】

＜材料・2人分＞

◎青梗菜 1/2本 ◎卵 1/2個 ◎木耳 1/2枚 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩、こしょう 少々

＜作り方＞

- ① 青梗菜は、葉と芯を分けて1cm幅に切る。木耳は細切りにする。
- ② 鶏ガラスープに木耳を加え、沸騰したら青梗菜を加える。卵を溶いたら塩、こしょうで味を調える。

【いちご大福】

＜材料・10個分＞

〔A〕◎白玉粉 120g ◎水 200cc ◎砂糖 80g ◎塩 少々
◎いちご 10個 ◎あんこ 250g

＜作り方＞

- ① 〔A〕の材料を耐熱器に入れてよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに3分かける。
- ② 取り出してよく混ぜ、もう一度3分かける。
- ③ バットに片栗粉を薄く広げ、お餅を広げたら10等分する。
- ④ あんこで包んだイチゴをひとつのせてくるむ。