

2月7日3年生



あんかけ炒飯 ワンタンスープ 中華サラダ



【あんかけ炒飯】

<材料・2人分>

◎卵黄 1個分 ◎ベーコン 1枚 ◎生姜 1/4かけ ◎白ねぎ 1/4本
【調味料】◎鶏ガラスープの素 小1 ◎塩コショウ 少々 ◎しょうゆ 小1 ◎サラダ油 大1
【水溶き片栗粉】◎片栗粉 大1/2 ◎水 大1
【あん】◎水 200ml ◎鶏ガラスープの素 大1/2 ◎紹興酒 大1・1/2 ◎塩 小1/2
◎薄口しょうゆ 大1/2 ◎ゴマ油 小1 ◎白ネギ 1/4本 ◎卵白 1個分

<作り方>

- ① ご飯に卵黄を加え混ぜ合わせておく。ベーコンは細かく刻み、しょうがは皮をむき、細かなみじん切りにする。
- ② 白ネギはサッと水洗いして縦半分に切り、更に斜め薄切りにする。
- ③ 中華鍋にサラダ油大1としょうがを入れ強火にかけ、しょうがの香りが立ってくればベーコンを加え炒め合わせる。
- ④ 卵を加えたご飯を加えご飯がパラパラになるまで炒め、【調味料】を加えて最後に刻みネギを加える。全体に混ぜれば、器に盛り分ける。
- ⑤ 中華鍋にゴマ油、白ネギを入れ強火にかけ、ネギの香りが立ってくれば、【あん】の材料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 【水溶き片栗】を加え全体にトロミが付いてくれば卵白を加え、火を止める。卵白がふんわりするまで混ぜ、④のチャーハンに掛ける。

【ワンタンスープ】

<材料・2人分>

◎ワンタン 4個 ◎豚肉 20g ◎にら 1/10束 ◎白ねぎ 1/10本 ◎しょうが汁 少々
◎青梗菜 1/2株 ◎春雨 20g ◎長ネギ 適量 ◎水 300cc
◎鶏ガラスープ 小1/2 ◎塩 小1/2 ◎酒 大1/2 ◎ごま油 適量 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① ワンタンの具の材料をよく混ぜ合わせ、皮で包む。
- ② 青梗菜は食べやすい大きさに切り、長ネギは千切りにする。春雨は水で戻しておく。
- ③ 鍋に分量の水を入れて火にかけ、鶏がらスープ、酒、塩、こしょうで調味する。煮立ったら、青梗菜の軸、ワンタンを入れていく。
- ④ 再び煮立ったら、青梗菜の葉の部分、春雨を入れ、最後にごま油を加え、長ネギを散らす。

【中華サラダ】

<材料・2人分>

◎切り干し大根 15g ◎砂糖 小1/2 ◎きゅうり 1/2本 ◎オイスターソース 大1/2
◎酢 大1/2 ◎ごま油 大1/2 ◎白炒りゴマ 大1

<作り方>

- ① 切り干しは、たっぷりの水で充分戻して、その後よく水分をしぼり、食べやすい長さに切っておく。炒りゴマは、大さじ1をすり鉢ですり、残りの半分はそのまましておく。
- ② きゅうりは細く切り、塩少々（分量外）を振ってしばらくいた後、水分を軽くしぼっておく。
- ③ 耐熱容器に酢・砂糖・オイスターソースを合わせて、電子レンジで1分ほどチンしてよく混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに、切り干し・きゅうり・③の合わせ酢・ごま（すったものもすらないものも）・ごま油を入れてよく混ぜ合わせる。