

2月5日1年生



カレーおでん鍋
たたききゅうりの
中華風
ごはん



【カレーおでん】

<材料・2人分>

◎豚バラ薄切り 150g ◎ジャガイモ 1・1/2個 ◎人参 1/2本 ◎椎茸 2枚
◎ねぎ 1本 ◎ゆで卵 2個 ◎もち 適量 ◎大根 1/8本 ◎水 3カップ
【つゆ】◎カレールー 1かけ ◎めんつゆ 25cc ◎チキンスープの素 1個 ◎砂糖 大1/2

<作り方>

- ① 大根は米のとぎ汁で10分ほど下茹でしておく。
- ② 豚バラ肉は、長いままで、縫うように串に刺す。
- ③ ジャガイモは皮をむき、7~8mm厚さの輪切り、人参は5~6mm厚さの輪切りにする。椎茸は石づきを除き、4等分、ねぎは細く切り込みを入れながら、3~4cm長さに切る。ゆで卵は殻をむき、横半分に切っておく。
- ④ 鍋に水を入れ、火にかけてカレールーを加えて溶かす。めんつゆ、チキンスープの素、砂糖を加えて溶かし、具を入れて火が通ったものから食べる。

【たたき胡瓜の中華風】

<材料・2人分>

◎キュウリ 2本
【A】豆板醤 小1/2 砂糖 小1/2 ごま油 小1 塩 少々 ◎オイスターソース 小1/4

<作り方>

- ① キュウリはピーラーで、縞目にむく。
- ② キュウリをすりこぎなどでたたいて割れ目を入れ、食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③ ボウルに【A】の材料を合わせてよく混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前にキュウリを加えてよく和えて器に盛る。