



6月4日 2年生



## 高菜ともやしの塩焼きそば みそ汁 どら焼き

### 【高菜ともやしの塩焼きそば】

＜材料・2人分＞

◎麺 2玉 ◎もやし 2/3袋 ◎高菜漬け 30g ◎豚薄切り 100g ◎だしの素 少々  
◎白すりごま 少々 ◎塩 少々 ◎粗びきこしょう 少々 ◎ごま油 少々 ◎酒 少々

＜作り方＞

- ① 豚肉は細切りにする。
- ② 中華なべにごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 麺を入れ、酒を振りいれて麺をほぐす。
- ④ 麺がほぐれたら、高菜・もやしを入れ炒め、全体が混ざればだしの素、塩、こしょうで味付けする。  
(もやしはシャキッと仕上げたいので手早く)
- ⑤ 皿に盛りつけ、上にすりごまをかける。

### 【みそ汁】

＜材料・2人分＞

◎わかめ 適量 ◎青梗菜 1/2株 ◎卵 1個 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

＜作り方＞

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2～3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 青梗菜は葉と芯を分けて1cm幅に切る。わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に青梗菜の芯、葉、わかめを入れ、味噌を溶き、沸騰させないようにする。最後に溶き卵を入れる。

### 【どらやき】

＜材料・6人分＞

◎小麦粉 100g ◎砂糖 75g ◎卵 1・1/2個 ◎みりん 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ1/2  
◎水 50cc ◎炭酸ソーダ 小さじ1/2 ◎つぶしあん

＜作り方＞

- ① ボールに卵を割ってほったりなるまで泡だて器で混ぜ、砂糖を加えてとけるまでよく混ぜる。
- ② 次にみりんと醤油を入れ、炭酸ソーダを水で溶いて入れる。十分混ぜてから、振った粉をきめが細くなるように、よく混ぜる。
- ③ フライパンにたっぷり油を流して、十分熱してから油をふき取り、火をとろ火にして薄く油をひきなおして小さい玉じゃくしで種をすくって直径7cmくらいに丸くなるように落とす。
- ④ 表面にぶつぶつ泡が出てきたら返して、裏側も4～5秒焼く。
- ⑤ 裏側につぶしあんを塗りつけて2枚あわせる。