



7月1日 1年生



麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ ごはん

【麻婆豆腐】

〈材料・2人分〉

◎豆腐 1丁 ◎豚ミンチ 50g ◎ニンニク 1片 ◎白ねぎ 1本 ◎甜面醤 大さじ1/2
 ◎豆板醤 大さじ1/2 ◎スープ 1/2カップ ◎しょうゆ 大さじ1 ◎こしょう 少々
 ◎水溶き片栗粉 適量 ◎サラダ油 適量 ◎ごま油 少々

〈作り方〉

- ① 豆腐は水切りをして、1.5cm角に切る。ニンニク・白ネギはみじん切りにする。
- ② 鍋を熱し、油を入れ、ニンニクを炒める。甜面醤・豆板醤・1/2の量のネギを入れ、更に炒めて、豚肉を炒める。スープと豆腐を加える。醤油、こしょうを入れ、しばらく煮込む。
- ③ 水溶き片栗粉でトロミをつけ、残りの白ネギを入れ、ごま油を少し落として仕上げる。

【中華サラダ】

〈材料・2人分〉

◎ハム 1枚 ◎きゅうり 1/3本 ◎人参 1/4本 ◎大根 5cm ◎貝割れ菜 適量
 [A] ◎酢 大さじ2 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎塩 少々
 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎からし 少々

〈作り方〉

- ① ハム、きゅうり、人参、大根は千切りにし、貝割れ菜は食べやすい長さに切る。大根は水にさらしておく。
- ② [A] の調味料を合わせ、野菜にかける。

【中華スープ】

〈材料・2人分〉

◎ワカメ 適量 ◎卵 1/2個 ◎ゴマ 適量
 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩・こしょう 適量 ◎薄口醤油 適量

〈作り方〉

- ① ワカメは水に戻しておく。鶏ガラスープを火にかけ、塩コショウ、薄口しょうゆで味をつける。
- ② 溶き卵を回し入れ、ワカメ、ごまを入れたら火を止める。