



10月22日

2年生



チャプチェ たたききゅうりのねぎ塩和え 中華スープ ごはん

【チャプチェ】

<材料・2人分>

- ◎牛薄切り肉 50g ◎干しいたけ 2枚 ◎にんじん 1/6本 ◎ピーマン 1/2個 ◎たまねぎ 1/6個
 ◎韓国春雨 75g ◎サラダ油 適量 ◎塩 少々 ◎炒りごま 適量 ◎ごま油 適量
 [A] ◎しょうゆ 小さじ1 ◎おろしニンニク 少々 ◎砂糖 少々
 [B] ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/2
 [C] ◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ① 牛肉は細切りにし、[A]の調味料で下味をつけてサラダ油で炒め、冷ます。
- ② 戻した干しいたけ、ピーマン、にんじん、玉ねぎは千切りにする。
- ③ 熱したフライパンにおろしニンニクを入れ、ピーマン、しいたけ、にんじん、たまねぎを強火で炒め、仕上げに[B]の調味料で味付けをし、あら熱をとる。
- ④ 麺はふやかして水切りし、食べやすい長さに切る。たっぷりのお湯でゆで、水洗いして、余分なでんぷんをとる。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、麺と[C]の調味料を入れて炒め、麺に味をしみこませる。
- ⑥ 麺と炒めた具を合わせて、味を整え、最後にごま油を入れて香りをつけ、炒りごまをかける。

【たたききゅうりのねぎ塩和え】

<材料・2人分>

- ◎きゅうり 1本 ◎塩 小さじ1/8
 [A] ◎ねぎ(みじん切り) 大さじ2 ◎塩 小さじ1/8 ◎ごま油 小さじ1 ◎ラー油 適量

<作り方>

- ① きゅうりは塩を振り、まな板に軽く押し付けながら転がして5分間おく。水けをふき、麺棒などでたたいて割り、一口大に切る。
- ② ボウルに[A]を混ぜ合わせ、①のきゅうりを入れて和える。

【中華スープ】

<材料・2人分>

- ◎卵 1/2個 ◎わかめ 小さじ1 ◎玉ねぎ 1/4個
 [A] ◎水 300cc ◎鶏ガラスープ 大さじ1/2 ◎しょうが汁 1/2かけ ◎酒 小さじ1
 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① [A]を煮立て、玉ねぎ加えてひと煮する。わかめを加え塩・こしょうで味を調え、最後に溶き卵を入れる。