

5月7日 2年生



皿うどん
中華スープ
杏仁豆腐



【皿うどん】

<材料・2人分>

◎豚バラ肉 50g ◎シーフードミックス 50g ◎かまぼこ 40g ◎キャベツ 4枚 ◎玉ねぎ 1/4個
◎人参 1/8本 ◎干しきくらげ 2枚 ◎うずらの卵 4個 ◎サラダ油 適量
【A】◎水1 カップ ◎鶏ガラスープ 小さじ1/2 ◎酒 大さじ1・1/2 ◎しょうゆ 大さじ1/2
◎砂糖 小さじ1/4 ◎塩 小さじ1/2 ◎こしょう 少々 ◎片栗粉・水 各大さじ1
◎ごま油 小さじ1 ◎しょうが汁 小さじ1/2

<作り方>

- ① 豚バラ肉は4cm幅に切る。かまぼこは薄切りにする。キャベツ、玉ねぎは一口大に切る。人参は薄い半月切りにする。筍は薄切り、干しきくらげは戻して細切りにする。
- ② 鍋に調味料【A】を入れて温めておく。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をなじませ、豚肉、シーフードミックス、人参、玉ねぎ、筍、きくらげ、キャベツ、かまぼこを炒める。火が通ったら、うずらの卵と②を加える。
- ④ ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油としょうが汁を入れる。
- ⑤ 器に麺を盛り、④をかける。

【杏仁豆腐】

<材料・2人分>

◎杏仁霜 大2・1/2 ◎水 50cc ◎砂糖 大1・1/2 ◎牛乳 1カップ
◎生クリーム 50cc ◎板ゼラチン 1・1/2枚
(シロップ) ◎水 150cc ◎砂糖 25g ◎みかん缶 ◎パイナップル缶 ◎桃缶

<作り方>

- ① ゼラチンはたっぷりの水に浸してふやかす。
- ② 鍋に杏仁霜、水、砂糖を合わせて火にかけ、混ぜながら、少しとろりとするまで煮詰める。
- ③ 牛乳と生クリームを加えてさらに熱し、80℃くらいになったら火からおろす。
- ④ ふやかしたゼラチンを加えて混ぜながら余熱で溶かし、粗熱がとれたら器に流して、冷やし固める。
- ⑤ シロップを作る。小鍋に水と砂糖を煮溶かし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 固まった杏仁豆腐をすくって器に盛り、皮と種を除いてフルーツを散らし、シロップをかける。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1/2個 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎わかめ 小さじ1 ◎塩 少々 ◎玉ねぎ 1/4個

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ② 鶏ガラスープに玉ねぎを入れ、煮立ったらワカメを入れ、卵を溶き入れる。味を見て、塩で調節する。