



3月18日 2年生



## エビチリ もやし中華サラダ 中華風コーンスープ ごはん

### 【エビチリ】

#### <材料・2人分>

◎エビ 10匹 ◎ねぎ 30g ◎にんにく 適量 ◎しょうが 適量 ◎豆板醤 小さじ1/2~1  
◎ごま油 適量 ◎春雨 20g  
〔A〕◎塩 小さじ1/2 ◎片栗粉 大さじ1/2  
〔B〕◎酒 大さじ1 ◎サラダ油 小さじ2 ◎片栗粉 小さじ1 ◎塩 少々  
〔C〕◎鶏がらスープ 150cc ◎ケチャップ 大さじ2 ◎酒 大さじ2 ◎砂糖 小さじ2  
◎しょうゆ 小さじ2 ◎塩、こしょう 少々 ◎片栗粉 大さじ1

#### <作り方>

- ① ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。えびは殻をむき、背わたをとり、〔A〕でよく揉み、しっかり水洗いをしたあと、〔B〕の調味料を入れ、混ぜておく。
- ② 〔C〕の調味料をすべて混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、ねぎを加える。
- ④ えびを加え、色が変わるまで炒め、〔C〕の調味料を加える。とろみがついたら、火をとめる。
- ⑤ 春雨を油で揚げ、上にエビチリを盛る。

### 【もやしの中華サラダ】

#### <材料・2人分>

◎もやし 1/2袋 ◎きゅうり 1/2本 ◎ハム 2枚 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎酢 大さじ1  
◎砂糖 大さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2 ◎塩、こしょう 少々

#### <作り方>

- ① もやしはさっと茹で、水で洗って冷やし、水気を切っておく。きゅうりは千切り、ハムは細切りにする。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせる。

### 【中華風コーンスープ】

#### <材料・2人分>

〔A〕◎J-ソッパム缶 1/2カップ ◎水 300cc ◎鶏がらスープ 大さじ1/2  
◎卵黄 1個 ◎酒 大さじ1/2 ◎ねぎ 5cm ◎片栗粉 小さじ1弱 ◎塩・こしょう 少々  
◎薄口しょうゆ 少々

#### <作り方>

- ① 鍋に〔A〕を入れ、中火で4~5分煮て、塩・こしょうで味を整え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵に酒を加え、①に流し入れ、一息おいて大きく2~3回かき混ぜる。
- ③ 仕上げに小口切りにしたねぎと薄口しょうゆを加える。