



4月24日 3年生



中華ちまき スナップエンドウのおかか和え 中華スープ

【中華ちまき】

＜材料・2人分＞

◎もち米 6合 ◎豚バラ肉 240g ◎干しいたけ 4枚 ◎人参 1/2本 ◎白ねぎ 1本
◎たけのこ 100g ◎ショウガ 1/2片 ◎醤油 大さじ5 ◎酒 大さじ4 ◎砂糖 大さじ1・1/2
◎塩 小1 ◎ごま油 大さじ1・1/2 ◎鶏ガラスープ 大さじ1 ◎水 3カップ

＜作り方＞

- ① もち米は1時間以上水につけておき、ザルに上げ水を切る。
- ② 豚肉・ニンジン・タケノコ・しいたけを1cm角に切る。ネギは小口切りにし、ショウガはみじん切りにする。
- ③ 中華鍋にサラダ油とごま油を入れ熱し、ショウガを入れて火を弱め、香りが出るまで炒める。
豚肉を入れて炒め、火が通ったらニンジン、しいたけ、たけのこを入れ、さらにもち米を加えて炒める。
- ④ 米が透き通ってきたら、スープ・醤油・酒・砂糖・塩を入れ、よく混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にネギを入れて、全体を混ぜ、10等分にした④を、サラダ油を塗った竹の皮かアルミホイルに包む。
蒸気の上だった蒸し器で、30分蒸す。

【スナップエンドウのおかか和え】

＜材料・2人分＞

◎スナップエンドウ 10個(100g) ◎かつお節 1袋 ◎ポン酢 大さじ1/2 ◎醤油 大さじ1/2

＜作り方＞

- ① スナップエンドウは、ヘタと筋を取る。
- ② オーブンで、焼き色がついて柔らかくなるまで、4～5分焼く。
- ③ かつお節、ポン酢、醤油をかけて、ざっくり混ぜる。

【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・こしょうで味を整え、最後に溶き卵を入れる。