



6月3日 2年生



## 高菜ともやしの塩焼きそば みそ汁 どんら焼き

### 【高菜ともやしの塩焼きそば】

#### <材料・2人分>

◎麺 2玉 ◎もやし 2/3袋 ◎高菜漬け 30g ◎豚薄切り 100g ◎だしの素 小さじ1  
◎白すりごま 少々 ◎塩 小さじ1/4 ◎粗びきこしょう 少々 ◎ごま油 大さじ1 ◎酒 大さじ1

#### <作り方>

- ① 豚肉は細切りにする。
- ② 中華鍋にごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 麺を入れ、酒を振りいれて麺をほぐす。
- ④ 麺がほぐれたら、高菜・もやしを入れ炒め、全体が混ざればだしの素、塩、こしょうで味付けする。  
(もやしは⑤ シャキッと仕上げたいので手早く)
- ⑤ 皿に盛りつけ、上にすりごまをかける。

### 【みそ汁】

#### <材料・2人分>

◎わかめ 適量 ◎青梗菜 1/2株 ◎卵 1個 ◎味噌 適量 ◎だし汁 300cc

#### <作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 青梗菜は葉と芯を分けて1cm幅に切る。わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に青梗菜の芯、葉、わかめを入れ、味噌をとぎ、沸騰させないようにする。最後に溶き卵を入れる。

### 【どんら焼き】

#### <材料・6人分>

◎小麦粉 100g ◎砂糖 75g ◎卵 1 1/2個 ◎みりん 大さじ1/2  
◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎水 50cc ◎炭酸ソーダ 小さじ1/2 ◎つぶあん 適量

#### <作り方>

- ① ボールに卵を割ってぼったりなるまで泡だて器で混ぜ、砂糖を加えてとけるまでよく混ぜる。
- ② 次にみりんとしょうゆ入れ、炭酸ソーダを水で溶いて入れる。十分混ぜてから、振った粉をきめが細くなるように、よく混ぜる。
- ③ フライパンにたっぷり油を流して、十分熱してから油をふき取り、火を弱火にして薄く油をひきなおして小さい玉じゃくして種をすくって直径7cmくらいに丸くなるように落とす。
- ④ 表面にぶつぶつ泡が出てきたら返して、裏側も10秒焼く。
- ⑤ 裏側につぶあんを塗りつけて2枚あわせる。