



9月1日 1年生



冷やし中華 白玉団子

【冷やし中華】

<材料・2人前>

- ◎中華麺 2玉 ◎ハム 4枚 ◎キュウリ 1/2本 ◎トマト 1/2個 ◎卵 1個
◎塩 少々 ◎エビ 2匹 ◎サラダ油 適量 ◎ごま油 適量
〔A〕◎鶏ガラスープ 1/4カップ ◎砂糖 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ2弱
◎酢 大さじ1・1/2 ◎ごま油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 〔A〕の調味料でかけダレを作る。温めた鶏ガラスープで砂糖を溶かし、しょうゆ・酢・ごま油を入れよく混ぜ、冷やしておく。
- ② ハムは細切り、きゅうりは千切り、トマトは薄いくし型切りにする。エビは、背ワタをとり、下茹でしておく。
- ③ 卵は塩を少々加えて、薄く焼いてから千切りにする。
- ④ たっぷりの湯で麺を茹で、ザルに上げ流水で洗って水気を切る。麺がほぐれやすいようにごま油を少々まぶす。
- ⑤ 皿に麺、具を彩りよくのせて、①のダレをかける。

【白玉団子】

<材料・10人分>

- ◎白玉粉 1袋(200g) ◎絹ごし豆腐 1丁(300g)
◎きなこ 30g ◎砂糖 20g ◎塩 適量

<作り方>

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐をよく混ぜ、耳たぶ位のかたさにする。食べやすい大きさの団子にする。
- ② 沸騰させたたっぷりのお湯に団子を入れ、浮いてきたら取り出し、冷水につける。
- ③ きな粉と砂糖、塩を混ぜ、団子にまぶす。