



9月30日 2年生



皿うどん 中華スープ

【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 ◎揚げ麺 2人分
【A】◎水 1カップ ◎鶏ガラスープ 大さじ1/2 ◎酒 大さじ1・1/2
◎しょうゆ 大さじ2/3 ◎砂糖 小さじ1/4 ◎塩 小さじ1/2強 ◎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。キャベツは一口大、玉ねぎは1cm幅に切る。人参は短冊切りにする。干しきくらげは戻して細切りにする。
- ② フライパンを熱してサラダ油をなじませ、豚肉、人参、玉ねぎ、きくらげ、シーフードミックス、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の調味料を加える。
- ③ 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。
- ④ 器に麺を盛り、④をかける。

【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◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩、こしょう 少々
◎薄口醤油 少々

<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、煮立ったらわかめを入れ、卵を溶き入れる。味を見て、塩、こしょう、薄口しょうゆで調節する。