

# 10月8日2年生

いかのキムチちぢみ  
豆腐のサラダ  
中華スープ、ごはん



## 【いかのキムチちぢみ】

<材料・2人分>

◎いか 75g ◎にら 20g ◎白菜キムチ 75g ◎卵 1/2個

【A】◎小麦粉 60g ◎白玉粉 20g ◎塩 一つまみ

【B】◎しょうゆ 大さじ1 ◎酢 大さじ1/2 ◎ねぎ 大さじ1/2 ◎白ごま 適量  
◎ごま油

<作り方>

- ① いかは食べやすい大きさに切る。にらは3cmの長さに、白菜キムチは1cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、水カップ1/2を加えて混ぜる。別のボウルに【A】を合わせ、卵液を少しずつ加えながら、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。①を加えてサクッと混ぜる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1強を熱し、②の1/2量を流し入れて広げ、中火で焼く。焼き色がついたら返し、へらで押さえながら焼き上げる。
- ④ 食べやすい大きさに切って器に盛り、【B】の材料を合わせて添える。

## 【豆腐のサラダ】

<材料・2人分>

◎サニーレタス 2枚 ◎豆腐 1/2丁 ◎ミニトマト 6個 ◎のり 適量

◎醤油 大さじ1・1/2 ◎砂糖 小さじ2 ◎酢 小さじ1 ◎練りごま 大さじ1・1/2

<作り方>

- ① 豆腐はよく水を切り、1.5cm角に切る。サニーレタス、のりは適当な大きさにちぎっておく。ミニトマトはへたを取り、半分に切る。
- ② 調味料を合わせ、盛り付けた①にかける。

## 【中華スープ】

<材料・2人分>

◎ワカメ 適量 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎卵 1/2個 ◎塩・こしょう 適量

◎ゴマ 適量 ◎ごま油 適量 ◎薄口醤油 適量

<作り方>

- ① ワカメは水に戻しておく。鶏ガラスープを火にかけ、塩コショウ、薄口しょうゆで味をつける。
- ② 溶き卵を回し入れ、ワカメを入れたら火を止める。
- ③ 仕上げにごま油を入れ、器に盛る。