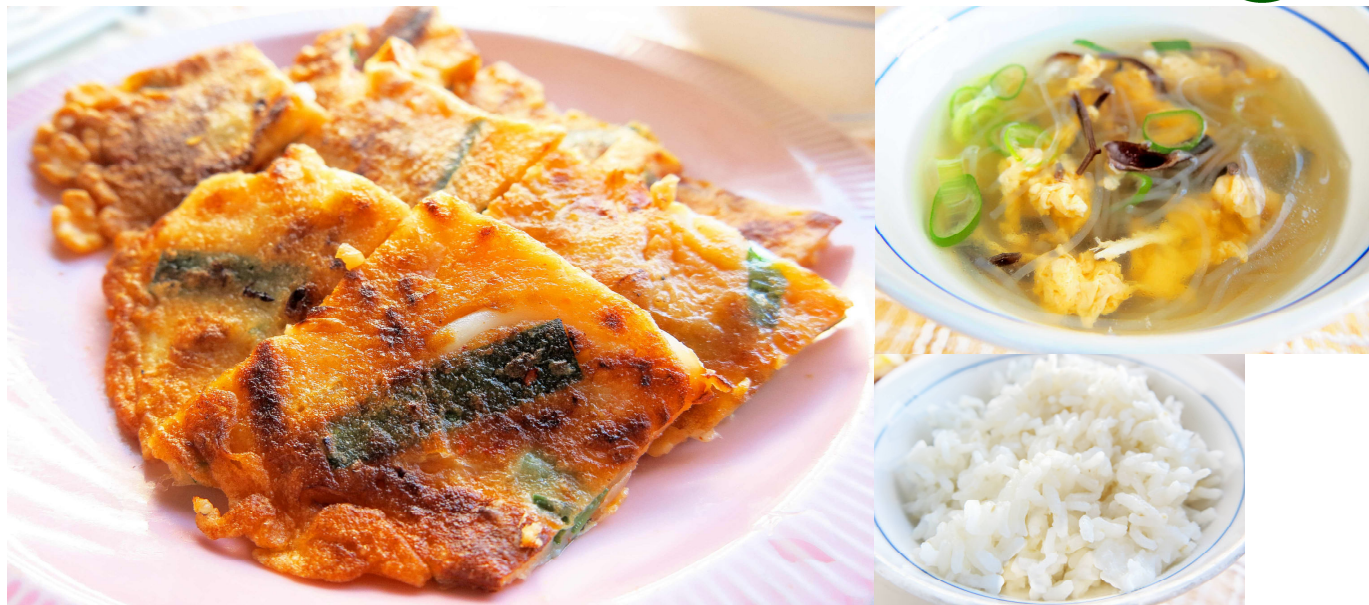




1 1 月 5 日 3 年 生



いかのキムチチジミ 中華スープ ごはん

【いかのキムチチジミ】

<材料・2人分>

◎いか 75g ◎にら 20g ◎白菜キムチ 75g ◎卵 1/2個 ◎ごま油
〔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

<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を加えてサクリと混ぜる。
- 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〕のたれの材料を合わせて添える。

【中華スープ】

<材料・10人分>

◎春雨 15g ◎しいたけ 1/2枚 ◎卵 1/2個 ◎ねぎ 適量
◎鶏ガラスープ 300cc ◎塩・こしょう 適量 ◎薄口醤油 適量

<作 り 方>

- ① 春雨は水に戻しておく。しいたけは薄切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏ガラスープを火にかけ、しいたけを入れる。煮立ったら春雨を加え、塩、コショウ、薄口しょうゆで味を調える。
- ③ 溶き卵を回し入れ、ねぎを入れたら火を止める。