

冷やし中華



<材料・2人分>

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

- 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 たっぶりの湯で麺を茹で、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のタレをかける。

白玉団子

<材料・10個分>

白玉粉……………1袋(200g)
絹ごし豆腐……………1丁(300g)
きなこ……………30g
砂糖……………30g
塩……………小1/4



- 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。

9月6日(1年生)

本日のランチメニュー

冷やし中華 白玉団子



久田学園佐世保女子高等学校

