

中華ちまき



<材料・10人分>

もち米……………6合
 豚バラ・もも…240g
 干しいたけ…4枚
 人参……………1/2本
 白ねぎ……………1本
 たけのこ……………100g
 ショウガ……………1/2片
 ごま油……………大さじ1・1/2

<A>

醤油……………大さじ5
 酒……………大さじ4
 砂糖大さじ…1・1/2
 塩……………小さじ1
 鶏ガラスープ…大さじ1
 水……………3カップ

- 1 もち米は1時間以上水につけておき、ザルに上げ水を切る。
- 2 豚肉・ニンジン・タケノコ・しいたけを1cm角に切る。ネギは小口切りにし、ショウガはみじん切りにする。
- 3 中華鍋にサラダ油とごま油を入れ熱し、ショウガを入れて火を弱め、香りが出るまで炒める。豚肉を入れて炒め、火が通ったらニンジン、しいたけ、たけのこを入れ、さらにもち米を加えて炒める。
- 4 米が透き通ってきたら、スープ・醤油・酒・砂糖・塩を入れ、よく混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- 5 最後にネギを入れて、全体を混ぜ、10等分にした④を、サラダ油を塗った竹の皮かアルミホイルに包む。蒸気の上だった蒸し器で、30分蒸す。

スナップエンドウのおかか和え

<材料2人分>

スナップエンドウ…10個(50g)
 かつお節……………1袋
 ポン酢……………大さじ1/2
 醤油……………大さじ1/2



- 1 スナップエンドウは、ヘタと筋を取る。
- 2 オーブンで、焼き色がついて柔らかくなるまで、4~5分焼く。
- 3 かつお節、ポン酢、醤油をかけて、ざっくり混ぜる。

中華スープ



<材料2人分>

ショウガ……………1/2片
 卵……………1/2個
 わかめ……………小さじ1
 玉ねぎ……………1/4個

<A>

水……………300cc
 鶏ガラスープ ……大さじ1/2
 しょうが汁…1/2かけ
 酒……………小さじ1
 塩・こしょう…少々

- 1 <A>を煮立て、玉ねぎ加えてひと煮する。わかめを加え塩・こしょうで味を整え、最後に溶き卵を入れる。

4月27日(3年生)



本日のランチメニュー
 中華ちまき 中華スープ
 スナップエンドウのおかか和え