

# 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 たっぷりの湯で麺を茹で、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……………小さじ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5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

