



献立 ご飯・中華風コーンスープ・麻婆豆腐・涼拌三絲・杏仁豆腐

今日は中華料理を作ります。中華は簡単ですが、特別な調味料を使うのがおいしく作るポイントです。一度買うと使いきれないと思いがとですが、他の料理にもつかえますので、使い方を覚えましょう。涼拌三絲は三種類の細切りした食材を和える料理です。コーンスープはクリームコーンと卵で作ります。杏仁豆腐はさっぱりと日本風の牛乳で作ります。苺を添えて・・・！

調理の手順

- ① 杏仁豆腐・ご飯・野菜を切る。
- ② 涼拌三絲を作る・スープを作る(卵は最後に入れる)
- ③ 杏仁豆腐を仕上げる・麻婆豆腐をつくる。
- ④ 盛り付けて出来あがり。



今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

ご飯(主食)

材料(2人分)	切り方	作り方
米		
水		

麻婆豆腐(主菜)

材料(2人分)	切り方	作り方
豚ひき肉	40g	① 材料はすべて切っておく。
Aニンニク	1/2かけ	
A豆板醤	大さじ1/2	② フライパンにサラダ油を熱してひき肉を炒める。Aを加えてよく炒めたらスープ50ccを注いでタレを作る。
A甜面醤	大さじ1/2	
A豆鼓	大さじ1/2	③ 別の鍋にお湯を沸かし、塩を少々加え豆腐を茹でる。湯が再沸騰してくると、豆腐がプルプル震えるように浮いてくるので、この状態のまま網ですくって、タレの入っている鍋に豆腐を入れます
サラダ油	大さじ1/2	
木綿豆腐	1/2丁	④ 豆腐を入れたら、残りのスープを加えます。(具材が浸るくらい入れます)ねぎを入れて少し煮たら、紹興酒、塩、しょうゆ、こしょうで味を調えます。
塩	少々	
白ネギ	1/3本	⑤ 次に、水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつけます。お玉の丸い部分で押すように、焦がさないように！なべを揺らしながら混ぜます
鶏ガラスー	80cc	
紹興酒	大さじ1/2	⑥ 仕上げに、ラー油を入れ、混ぜて、皿に盛り、仕上げに山椒をちらして、完成です。山椒とラー油はお好みで入れましょう。
塩・こしょう	少々	
しょう油	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ1	
ラー油	大さじ1/2	
四川花椒粉	お好み	

中華風コーンスープ(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方	
玉ねぎ	1/4個	せん切り	①	玉ねぎ、しょうがはせん切り、卵は溶きほぐしておく。
しょうが	1/2かけ	せん切り	②	鍋に油を熱し、玉ねぎ、しょうがを炒める。
卵	1個		③	玉ねぎが透き通ってきたらクリームコーンとスープを加え、沸騰させないように弱火で温める。
サラダ油	小さじ1/2			
塩・こしょう	少々		④	溶いた卵を少しずつ回し入れ、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。
クリームコーン缶	1/2缶			
しょう油	小さじ1/2		⑤	器に注ぎ、青ねぎを散らす。
スープ	300cc			
青ネギ	1本	小口切り		



凉拌三絲(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
塩クラゲ	30g	せん切り	①	塩クラゲは30分以上塩抜きし、よく洗いを切っておく
ハム	30g	せん切り	②	きゅうりはせん切りにして水に放ちザルにあげておく。
きゅうり	1/2本	せん切り	③	ハムもせん切りにします。
淡口醤油	小さじ2		④	サラダ菜を敷いた器に盛り、食べる直前に合わせ調味料をかけます。
酢	大さじ1			
スープ	大さじ1			
砂糖	小さじ1			
ごま油	小さじ1/2			
サラダ菜	適量			

苺入り杏仁豆腐(デザート)

ざいりょう 材料		き かた 切り方	つく かた 作り方	
牛乳	400cc		①	鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけて沸騰させる。沸騰したら弱火にして5分間まぜながら煮る。砂糖を加えたら火をとめて、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。バットに流して冷蔵庫で冷やす。
水	200cc			
砂糖	80g			
粉寒天	4g(1本)			
苺	半パック	半分	②	鍋に砂糖・レモン汁・水を入れて火にかけて沸騰させる。ボールに氷水を用意して鍋をつけて冷やす。荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
砂糖	80g			
レモン汁	大さじ2		③	①が固まったらひし形に切り、器に盛り付ける。②のシロップをかけて苺を飾る。
水	200cc			

MEMO

