



**献立** 五日チャーハン・豆腐と椎茸のスープ・チンジャオロース・ピリ辛きゅうり・タピオカミルク

今日は旬の食材、きゅうり・ピーマンを使った中華料理です。どの料理にも油を使うのでカロリーは高くなりますが、テフロンフライパンなど上手に利用して、カロリーダウンを心がけましょう。また中華の調味料は味がついているので、塩分の摂取が気がつかないうちに高くなります。油分・塩分に注意して作るようにしましょう。

### 調理の手順

- ① タピオカミルクを作る・ご飯を炊く・全体に必要なスープを作る。
- ② ピリ辛きゅうりを作る・野菜を切る・その他の材料を切る・下ごしらえする。
- ③ スープを仕上げる・チンジャオロースを作る・チャーハンを作る・全て盛り付け



### 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)

### チャーハン(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方
ご飯	300g		① ボウルに卵を割り入れ、白身を切るようにタテに溶きほぐす。焼き豚はみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
サラダ油	大さじ2		
卵	1個		② フライパンに油を広げないように入れ、強火で熱し、①の溶き卵を油の中心に入れる。卵のまわりから油を入れ込むようにし、半熟状になる前に温かいご飯を加え、ご飯に卵をからめるように炒める。
焼き豚	30g	みじん切り	
青ネギ	1/2本	小口切り	③ ①の焼き豚・長ねぎ、お好みで1cm幅に切った中火で炒め合わせる。中華だし・塩・こしょうを入れ、木ベラでフライパンの底から混ぜて、パラパラになるまで炒める。鍋肌からしょうゆを回し入れ、炒め合わせる。
塩	少々		
塩	適量		
しょう油	小さじ1		
中華だしの素	少々		

### 豆腐と椎茸のスープ(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方
絹ごし豆腐	1/2丁	さいの目	① 鍋にスープを入れて沸騰させたら、椎茸・玉ねぎを加え煮る ② 淡口しょう油とこしょうを入れて豆腐を入れる。 ③ 豆腐を入れたら弱火にして軽く沸騰させる。 ④ 塩味を見て足りなければ塩を適量加える。 ⑤ 片栗粉を水で溶き④に入れてとろみをつける。 ⑥ ねぎを散らしてごま油を入れて出来上がり。
生椎茸	2個	薄切り	
玉ねぎ	1/4個	薄切り	
ねぎ	1/2本	小口切り	
中華スープ	300cc		
淡口しょう油	小さじ1		
塩	味を見て		
片栗粉	大さじ1		
ごま油	小さじ1/2		
こしょう	少々		



## チンジャオロース(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
豚もも肉	150g	細切り	①	豚肉は1cm幅のせん切りにし、たけのこは5~6mm幅のせん切りにする。ピーマン、赤ピーマンは6~8mm幅の斜めせん切りにする。
片栗粉	大さじ1			
ゆでたけのこ	80g	せん切り	②	フライパンに油大さじ1を熱し、①のピーマン・赤ピーマンを入れて強火で1分ほど炒め、少ししんなりしたら、取り出す。
ピーマン	4個	せん切り		
赤ピーマン	1個	せん切り	③	フライパンに油大さじ1/2を熱し、①の豚肉に片栗粉をまぶして入れ、ほぐすようにして炒める。肉の色が変わったら、たけのこを加えて炒める。酒をふり、オイスターソース、こしょうを加えて炒め合わせる。②のピーマンを戻し入れて炒め合わせ、最後にごま油をふる。
酒	大さじ1			
オイスターソース	大さじ2			
こしょう	少々			
ごま油	適量			
サラダ油	大さじ1・1/2			

## ピリ辛きゅうり(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
きゅうり	2本	たたく	①	きゅうりはすりこ木などでたたいてひびを入れ、手でひと口大にほぐす。
お湯	小さじ1			
中華だしの素	小さじ1/3		②	ボウルに湯、中華だしを入れて混ぜ、しょう油・ごま油・豆板醤を加えて混ぜる。きゅうりを加えてあえ、ビニール袋に入れて1時間漬けたら、器に盛る。
しょう油	大さじ2/3			
ごま油	大さじ1/2			
豆板醤	小さじ1/2			

## タピオカデザート(デザート)

材料(4人分)		切り方	作り方	
タピオカ	75g		①	鍋にココナッツミルク・牛乳・砂糖・抹茶を加え泡立て器でよくまぜ、溶けるまでIHの弱にかける。(絶対に沸騰させない)溶けたら荒熱を取っておく。
ココナッツミルク	1缶			
牛乳	400cc		②	鍋にたっぷりのお湯を沸かし、タピオカを入れて中火で15分~20分程茹でます。
抹茶	大さじ1			
砂糖	大さじ4		③	鍋にのりが張ってきたら、たっぷりの水を加えます。
			④	透明になったらザルに上げて水で洗います。
			⑤	①に④を加えて出来上がりです。よく冷やしてから頂きます

MEMO

