

# 3月12日2年生



五目あんかけそば

ハトシ

中華スープ



## 【五目あんかけそば】

<材料・2人分>

◎中華麺 2玉 ◎シーフードミックス 150g ◎人参 1/4本 ◎玉ねぎ 1/2個  
◎椎茸 2枚 ◎ピーマン 1個 ◎もやし 1/2袋 ◎しょうが1/4かけ  
◎サラダ油大2・1/2 ◎鶏ガラスープ 1カップ ◎片栗粉 大1 ◎ごま油 少々  
[A] 醤油 大1/2 ◎酒 大1/2 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 人参は4cm長さの千切り、玉ねぎと椎茸は薄切り、ピーマンは斜め細切りにする。しょうがは千切りにする。
- ② フライパンを熱してサラダ油をなじませ、麺を入れて全体に油をからめたら平に広げ、鍋を回しながらかりっとするまで焼付け、裏返しにして同様に焼いて器に盛る。
- ③ サラダ油を熱し、ショウガを香りよくいため、シーフードミックス、人参、玉ねぎ、椎茸を炒めあわせ、鶏ガラスープを加える。煮立ったら、[A]で味を整え、ピーマンともやしを加えてひと煮立ちしたら同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ごま油をふって麺にかける。

## 【ハトシ】

<材料・2人分>

◎サンド食パン 4枚 ◎砂糖 小1/2 ◎むきえび 100g ◎塩 小1/4 ◎長ネギ1/2本  
◎卵 1/4個

<作り方>

- ① 長ネギをみじん切りする。
- ② むきえびを包丁で叩いて細かくする。
- ③ しっかり粘り気が出るまですり鉢ですりつぶす。えび・ネギ・卵・調味料を良く混ぜ合わせる。
- ④ パンではさみ、180度の油でキツネ色になるまで揚げる。

## 【中華スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1/2個 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎わかめ 小さじ1 ◎塩 少々 ◎玉ねぎ 1/4個

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ② 鶏ガラスープに玉ねぎを入れ、煮立ったらワカメを入れ、卵を溶き入れる。味を見て、塩で調節する。