

今日のメニュー<旬の野菜で中華定番料理>

- ・中華ちまき
- ・酢豚
- ・とうもろこしのスープ
- ◇ ねぎ餅

・中華ちまき

材 料	4 個
もち米	1カップ
鶏肉	70g
ゆでたけのこ	30g
生しいたけ	2個
にんじん	40g
サラダ油	大さじ1
水	125ml
スープの素	小さじ1
Aしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
アルミ箔(竹皮)	適量

(作り方)

1. 下準備をする。

- ① もち米——洗って水に30分つけて、ざるにあげ、水気きる。
鶏肉——5mmの角切り。
ゆでたけのこ——5mmの角切り。
しいたけ——石づきを除き、5mmの角切り。
にんじん——5mmの角切り。

- ② Aを混ぜ合わせておく。

2. 中華鍋に油を熱し、鶏肉、野菜を炒める。次にもち米を加えてパラリとするまで炒める。

3. 2にAの混ぜ合わせたものを入れて、混ぜながら煮て汁気がなくなってきたら火を止める。

4. アルミ箔を適当な大きさに切り、大さじ2~3杯くらい入れて包む。アルミ箔の表面をフォークなどで穴をあける。

(アルミ箔で包まないで、まとめて蒸してもよい)

5. 蒸気の上があった蒸し器で30分位蒸す。

<エネルギー130kcal 塩分0.6g>

・とうもろこしのスープ

材 料	4人分
とうもろこし (クリーム状) スープ	240g
水	3カップ
スープの素	小さじ2
酒	小さじ2
塩	少々
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2
卵	1個

(作り方)

1. 鍋にとうもろこしとスープを入れて混ぜる。火にかけて煮立ったら酒、塩で味を調べ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

2. 1を静かに煮立て、とき卵を細かく流しいれて、箸で大きく混ぜて、フワリと浮き上がってきたら火を止める。

<エネルギー87kcal 塩分1.1g>

・酢豚

材 料	4人分
豚もも肉薄切り	200g
└酒	小さじ2
Aしょうゆ	小さじ2
└しょうが汁	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
サラダ油	適量
新たまねぎ	1/2個
ゆでたけのこ	160g
しいたけ	3枚
さやえんどう	12個
パイナップル	2切
サラダ油 (炒)	大さじ1
└スープ	1/2カップ
└しょうゆ	大さじ2
A酢	大さじ3
└砂糖	大さじ3
└トマトケチャップ	大さじ1
└かたくり粉	大さじ2
└水	大さじ1

(作り方)

1、下準備をする。

- ① 豚肉——豚肉の薄切りをくるくる巻いて、Aをまぶし下味をつける。
- ② たまねぎ——くし型に切る
ゆでたけのこ——乱切り。
しいたけ——6つに切る。
さやえんどう——すじをとる。
パイナップル——6つに切る。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせる。水溶きかたくり粉をつくる。

2、炒める

- ① 中華鍋 (フライパン) に、多めの油を入れて熱し、豚肉にかたくり粉をまぶし揚げ焼きにする。
- ② ①の多めの油は取り分けて、たまねぎ⇒たけのこ⇒しいたけの順に入れて炒める。次に豚肉、パイナップル、さやえんどう、Aの調味料も入れ一煮立ちさせて、水溶きのかたくり粉を加えてとろみをつける。

<エネルギー171kcal 塩分2.0g>

◇ ねぎ餅

材 料	1個
強力粉	40g
薄力粉	40g
A湯 (70~80℃)	50ml
└塩	少々
ごま油	大さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
白ねぎ	10cm
サラダ油	大さじ1
打ち粉 (強力粉)	適量
└酢	大さじ1
└しょうゆ	大さじ1

(作り方)

1、生地をつくる。

- ① A (湯・塩) を混ぜ合わせる。
 - ② 強力粉、薄力粉は合わせて一緒にボウルにふるう。
 - ③ ②に①を加えて、ゴムベラで混ぜる。なめらかになるまで手でこねる。(かたくて粉気が残るようなら湯少々足す) ひとつに丸めて、ラップで包み、室温で30分位ねかす。
- 2、まな板、麺棒に打ち粉をふり、生地をまな板の上にとろがして、長さ25cmくらいの棒状にする。麺棒で15×30cmくらいにのばす。
- 3、① ねぎ——細かなみじん切り (**粗い生地がやぶれやすい**)
 - ② 生地のを端を1cm残して、スプーンの背でごま油をぬる。塩、こしょうをふり、ねぎを散らす。手前から隙間ができないようにしっかり巻く。巻き終わりを指でしっかりとつまみ 両端をとじる。
 - ③ 右半分を上向きに渦巻状に、左半分をした向きに渦巻状に巻き、巻いた部分を重ねて手で軽く押さえ、麺棒で直径13cmに丸くのばす。
- 4、フライパンに油を温め餅をいれて、両面こんがり焼き色をつけて蓋をして弱火で7~8分焼く。適宜切り分ける。

<エネルギー109kcal>