

今日のメニュー<夏の元気を!~中華麺料理>

- ・汁なし担々麺
- ・蒸し鶏の黒酢ソース
- ◇ 胡麻だんご

・汁なし担々麺

材 料	4人分
中華生麺	3玉
青ねぎ	4~5本
豆苗	20g
<肉みそ>	
豚ひき肉	160g
搾菜	30g
甜麵醬	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒(紹興酒)	大さじ1
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
<たれ>	
練り白ごま	大さじ2
すり白ごま	大さじ2
A スープ	
湯	大さじ3
スープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ2
ラー油	適量
白ごま	少々
酢	適量
こしょう	少々

(作り方)

- 1、搾菜——みじん切りにする。  
青ねぎ——斜め細切りにする。  
豆苗——根元を切って、ざく切りにする。
- 2、肉みそをつくる。
  - ① フライパンに油をなじませ、豚ひき肉を加えてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、酒、甜麵醬、搾菜を加えてさらによく炒める。(肉の脂が透明になるまで!)
  - ② 火を止めて、こしょうをふる。
  - ③ ペーパーなどで、余分の肉の脂を除く。
- 3、たれをつくる。  
Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 4、麺をゆでる。  
たっぷりの熱湯で麺をゆでる。
- 5、盛り付ける。
  - ① 器に3のたれを1人分入れる。
  - ② ①にゆで上がった麺を盛り付ける。  
(ゆで上がった麺をたれで和えて、器に盛ってもよい)
  - ③ ②の上に、肉みそ、ねぎ、豆苗を盛り付け、ごまをふる。
- 6 麺とたれ、肉みそなどをしっかり混ぜ合わせる。好みで酢、こしょうをかけてもよい。

<エネルギー376kcal 塩分1.4g>

## ・蒸し鶏の黒酢ソース

材 料	4人分
鶏むね肉	200g
しょうが	1かけ
ねぎ	1~2本
酒	大さじ3
きゅうり	1本
トマト	1個
<b>&lt;黒酢ソース&gt;</b>	
長いも	50g
三つ葉	2~3本
青じそ	4枚
みょうが	1/2個
黒酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

(作り方)

### 1. 蒸し鶏をつくる。

- ① 鶏肉は、身の厚い部分に切り目を入れて厚みを均一にする。皮目にフォークなどで4~5カ所刺して穴を開ける。
- ② ねぎ——4~5cm長さに切る。  
しょうが——薄切りにする。
- ③ 耐熱皿にしょうがとねぎの1/2量を広げて、肉の皮目を下にしてのせる。肉の上に残りのしょうが、ねぎをのせ酒をふる。
- ④ ラップをふんわりとかけて、電子レンジで10~12分加熱して中までしっかり火を通す。加熱後はそのままの状態です。

### 2. 黒酢ソースをつくる。

- ① 長いも——粗みじん切りにする。  
三つ葉——飾り用に葉を少々残して、残りはみじん切りにする。  
青じそ・みょうが——みじん切りにする。
- ② 小鍋に、黒酢、しょうゆ、砂糖を入れて、弱火にかける。砂糖溶かして、少し煮詰める。
- ③ ②にとろみが出てきたら火を止める。①の野菜を加えて混ぜ合わせる。

### 3. 盛り付ける。

- ① きゅうり——縦半分に切り、斜め薄切りにする。  
トマト——薄切りにする。
- ② 器にトマト、きゅうりを盛り付け、上に食べやすく切った鶏肉を盛る。  
黒酢ソースをかけて飾り用の三つ葉をのせる。

<エネルギー87kcal 塩分1.0g>

\*\*\*\*\*

## \* 胡麻だんご

材 料	8~10個分
白玉粉	100g
薄力粉	10g
砂糖	15g
水	80~100ml
こしあん	100g
いりごま	40g
サラダ油	適量

(作り方)

1. あんを8~10個に丸める。
2. ボウルに白玉粉、砂糖、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。  
分量の水を少量ずつ固さをみながら加えてこねる。  
**(耳たぶ位の固さが目安!)**
3. 2を棒状に丸めて、8~10等分に分ける。1個を広げてあんを包みだんご状に丸める。  
**(止め口が外れなないようにしっかり包む!)**
4. だんごの表面にごまをまぶす。**(はずれなように押さえて!)**
5. ①油を120℃に熱し、だんごを入れる。3分ほど揚げてだんごが浮き上がってきたら、油の温度を160℃に上げて菜箸でゆっくりころがしながら、5~6分揚げる。

<1個あたりエネルギー172kcal>