

今日のメニュー <春野菜を味わう中華>

- ・ ホイコウロウ 回鍋肉 (春キャベツと豚肉の味噌炒め)
- ・ パンロウトウヤ 拌肉豆芽 (もやしとほうれん草の山椒しょうゆ)
- ・ チンタンサンズー 清湯三絲 (鶏肉せん切りスープ)
- * ティマアキュウ 芝麻球 (胡麻だんご)

・ 春キャベツと豚肉の味噌炒め

材 料	4人分
春キャベツ	300g
ねぎ	20cm
豚薄切り肉	200g
かたくり粉	小さじ1
にんにく	少々
豆板醤	小さじ1/2
「テンメンジャン	大さじ2
A酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ2

(作り方)

- 1、キャベツ——切る直前まで水につけてパリッとさせて水気をよくきる。芯をとり、4~5cm角に切る。
ねぎ——縦半分に切り、斜め薄切りにする。
にんにく——みじん切り。
豚肉——4~5cm長さに切る。
- 2、豚肉は、熱湯でゆでる。(色が変わるまで!)水気をきってかたくり粉をまぶす。
- 3、Aを混ぜ合わせる。
- 4、中華鍋に油を入れて、にんにく、豆板醤を入れて弱火にかけて香りがでるまで炒める。
強火にして、ねぎ、キャベツ、豚肉の順に加えて炒める。キャベツがややしんなりしたら3を加えて全体にからめる。
(3の調味料はキャベツの上に加え、調味料がからんだらすぐ火を止める!)
<エネルギー153kcal 塩分0.9g>

・ もやしとほうれん草の山椒しょうゆ

材 料	4人分
もやし	100g
ほうれん草	100g
ハム	2枚
粉山椒	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1、1/2
A砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
酒	大さじ1

(作り方)

- 1、もやし——鍋に少量の水ともやしを入れて、蒸しゆでにする。ザルにあげて、水切りをする。
ほうれん草——熱湯でゆで、水にとり水気をしぼって3cm長さに切る。
ハム——半分に切って、細切りにする。
- 2、ボウルにAを混ぜ合わせ、山椒しょうゆをつくる。
- 3、1を山椒しょうゆで和える。
<エネルギー39kcal 塩分0.9g>

・鶏肉のせん切りスープ

材 料	4人分
鶏ささみ	60g
酒	小さじ2
しょうが汁	小さじ1
かたくり粉	小さじ2
しいたけ	2枚
たけのこ	60g
わかめ	2g
スープ	
水	3カップ
ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
絹さや	4枚

(作り方)

- 1、鶏ささみ——すじをとり、そぎ切りにしてからせん切りにして酒、しょうが汁で下味をつける。(10分位)かたくり粉をまぶす。
しいたけ——石づきをとり、せん切りにする。
たけのこ——4cm長さのせん切り。
絹さや——筋をとり、斜めに細切り。
わかめ——もどして、細かく切る。
- 2、鍋にスープを煮立て、鶏ささみを入れてほぐす。たけのこ、しいたけを入れる。沸騰したらアクをとり、塩、しょうゆ、酒、こしょうで味を調える。最後に絹さやわかめを入れて一煮する。

<エネルギー38kcal 塩分0.9g>

* 胡麻だんご～揚げる油の温度調節がコツ！

材 料	10個分
白玉粉	100g
薄力粉	10g
砂糖	大さじ2
水	80~100ml
こしあん	80g
いりごま	40g
揚げ油	適量

(作り方)

- 1、こしあん——10個に分けて、丸める。
- 2、ボウルに白玉粉、薄力粉、砂糖を混ぜ合わせて分量の水を少量づつ加えながらこねる。(耳たぶ位の固さが目安！)
- 3、2の生地を棒状にまとめて10等分に分けて、広げて1のあんを包みだんご状に丸める。(止め口がはずれないように止める)だんごの表面にごまをまぶす(はずれないように、おさえる！)
- 4、揚げ油を120℃に熱し、だんごを入れる。3分ほどしてだんごが浮き上がったら油を160℃に上げて5~6分菜箸でころがしながら均一に揚げる。

<1個あたりエネルギー83kcal>

クッキングメモ

○春キャベツ～胃腸をいたわる健胃野菜

- ・ビタミンCは100g中41mg。葉1枚を生で食べると(22mg)でレモン果汁1個のビタミンC量(15mg)より多い。また、キャベツから発見された成分ビタミンUは抗潰瘍性があり胃粘膜を丈夫にし、損傷した粘膜の表皮細胞の修復に必要なたんぱく質の合成に必要と考えられている。
- ・ビタミンC、ビタミンUも水溶性ビタミンなので、短時間加熱がよい。水にもさらしすぎないこと。
- ・春キャベツは巻きがふっくらして、頭がとがっていないものがおいしい。外葉や芯も栄養価が高いので捨てずに調理しましょう。