

R5.3.4 サタデークッキング

豚バラチヂミ&レタスの中華春雨スープ

材料

豚バラチヂミ

材料	6~7人前	8~9人分
◎豚バラ肉	180g	230g
◎にら	1.5束	2束
◎人参	1本	1+1/3本
◎玉ねぎ	3/4個	1個
小麦粉	180g	230g
片栗粉	180g	230g
水	350ml	450ml
卵	3個	4個
ごま油	適量	適量
塩コショウ	適量	適量
★しょうゆ	100ml	120ml
★酢	50ml	60ml
★砂糖	大さじ1	大さじ1と小さじ1
★ごま油	大さじ1	大さじ1+小さじ1
★白すりごま	大さじ1	大さじ1+小さじ1

レタスの中華春雨スープ

材料	約12人分	約17人分
お湯	2400ml	3400ml
レタス	1玉	1玉
春雨	90g	130g
しょうがチューブ	大さじ3	大さじ4
白すりごま	大さじ5	大さじ6
鶏ガラスープの素	大さじ4	大さじ5と1/2
塩コショウ	適量	適量
ごま油	適量	適量

作り方

【準備】

- ・スープ用のお湯をわかしておく
- ・お米をとぎ炊いておく(1人あたり0.7合分)

1. <材料を下ごしらえする>
 - ・にら… 3cmの長さに切る
 - ・人参… 3cmの長さの短冊切りにする
 - ・豚バラ… 5cm長さに切り、塩・こしょうをふる
 - ・レタス… 葉をほぐし、軽く水洗いをした後ざるで水を切る。水が切れたら一口大にちぎる。
 - ・春雨… 長ければ10cmくらいの長さに切る
2. <チヂミの生地をつくる>
 ボウルに小麦粉、片栗粉、水を加え、混ぜ合わせる。溶いた卵を加え混ぜ、◎の材料を加えてさっくり混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、2を広げて焼く。
4. 片面がきつね色に焼けたら、上下を返し、両面きつね色になるまで焼いたら完成！

→食べやすい大きさに包丁で切っておく。(手袋着用)
5. <チヂミのたれをつくる>
 ★の材料をすべて混ぜ、1人分ずつに分けておく。
 ※辛くしたい方は食べる前に各自でラー油を入れて調整してください。
6. <スープを作る>
 沸かしておいたお湯に、すべての材料を入れ、最後に塩コショウ、ごま油で味を調えたら完成！



[R5.3.11]

サタデー・クッキング : 『塩焼きそば』



材料

焼きそば麺	2玉分	3玉分	単位
豚バラ肉(スライス)	100	150	g
キャベツ	1/12(100g)	1/8(150g)	玉
ニラ	1/4	1/3	束
もやし	1/3	1/2	袋
ゴマ油(具材用)	2/3	1	大さじ
ゴマ油(麺用)	1と1/3	2	大さじ
塩コショウ	適量		

合わせ調味料		2玉分	3玉分	単位
	醤油	2/3	1	大さじ
	料理酒	2/3	1	大さじ
	鶏ガラスープの素	1と1/3	2	小さじ
	塩	1/3	1/2	小さじ
	にんにくチューブ	2	3	cm
しょうがチューブ	2	3	cm	

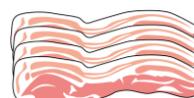
作り方

≪ 炊飯係の方 ≫ 1人0.6合を目安に **希望者分のみ** 炊飯する。

≪ 切る・洗う ≫

1. 切り方など

	切り方など		切り方など
豚バラ	食べやすい大きさに	ニラ	食べやすい長さに
キャベツ	ざく切り	もやし	水洗いだけ



≪ 合わせ調味料作り ≫

2. 各班1~2名出ていただき【合わせ調味料】作り。2班共同で **フライパンごと** に作る。

≪ 加熱 ≫

3. 焼きそば麺を袋のままレンチンする(600Wで2~3分)

[ひとこと] 麺をほぐす目的です(水でほぐすとベチャっとなりやすい)。



4. 具材を炒める。

- ①フライパンにゴマ油(具材用)を熱し、豚肉を炒める。
- ②キャベツを加え、炒める(かさが半分くらいになるまで)。
- ③ニラ・もやしを加え、軽く炒めたら、別容器によける。

5. 麺を炒める(焼く)。

- ①火を止めたフライパンに麺をほぐしながら入れ、ゴマ油(麺用)をまぶす。
- ②火をつけて、焼きそば麺をしっかり炒める(焼く)。

[ひとこと] ところどころ焼き色がつく位まで焼く。



6. 具材を戻し入れ、【合わせ調味料】を加えて、炒め合わせる。

7. 塩コショウで味を調えたら、出来上がり♪

材料(4人分)

- 春菊 50g
- 新玉ねぎ 50g
- コーン缶50g
- カニカマ4本
- 薄力粉大さじ 1

- 1 みりん大さじ 4
- 2 しょうゆ大さじ 4
- 3 だし汁 130ml (だしの素小さじ 1 + 湯 130)
- 4 砂糖 大さじ 1 小さじ 1

衣

- 卵 1 個
- 冷水適量
- 薄力粉 50g
- 揚げ油適量
- 塩



上記の順番に小鍋へ入れて、煮立たせる

作り方

1. 春菊は葉と茎に分け、茎は 2cm 幅に切ります。新玉ねぎは薄切りにします。
2. かにかまは手でほぐします。
3. ポリ袋に具材と薄力粉を入れてふり混ぜ、薄力粉をまぶします。
4. 衣を作ります。計量カップに卵を割り入れ、水を足して 100ml にし、ボウルに移して溶きほぐします。
5. 衣の薄力粉をふるい入れて混ぜ、粉気がなくなる前に 2 を入れて混ぜ合わせます。
6. 鍋に揚げ油を底から 3cm 程注ぎ入れ、180℃に熱し、4 をお玉で 1/4量ずつ入れ、両面がきつね色になるまで 3 分程揚げ、油を切ります。(2 枚ずつ)
7. ご飯を入れた器の上に乗せ、つゆをかけて完成です。

豆腐とわかめのお味噌汁

材料(12人分)

- 豆腐 2丁
- 乾燥わかめ 大さじ 3
- 湯 1800ml
- だし入り味噌 180g
- 顆粒だし 適量
- カットねぎ

作り方

- 1 湯に豆腐・乾燥わかめを入れる。
- 2 味噌を入れて溶かし、顆粒だしで味を調える。
- 3 カットねぎを入れて、沸騰直前で火をとめる。

