



令和元年11月29日（金）の献立より

マーボー麺

<材料> 4人分

A サラダ油大さじ1 焼きそば用中華麺4玉

B サラダ油小さじ1 しょうが少々（みじん切り） にんにく少々（みじん切り）、
 豚ひき肉80g たまねぎ60g（中1/3個・みじん切り） 干し椎茸2g（1/2枚・戻してみじん切り）
 にんじん40g（中1/5本・みじん切り） チンゲンサイ40g（1/2株・2cm幅に切る）
 乾燥大豆20g（戻す） 木綿豆腐400g（さいの目切り） ガラスープ180g
 ★砂糖大さじ1と小さじ2 塩小さじ1/6 酒小さじ1/2
 しょうゆ大さじ1 赤みそ小さじ4 豆板醤少々
 片栗粉大さじ1（水で溶く） ごま油小さじ1/2



<作り方>

- ① 中華麺を蒸してほぐし、Aのサラダ油で炒めておく。
- ② 乾燥大豆はゆでて、みじん切りにする。
- ③ 鍋にBのサラダ油を入れ、しょうが・にんにくを炒めて香りを出す。
- ④ 豚ひき肉、玉ねぎ、椎茸、にんじんを順に炒める。スープを加えて弱火で煮る。
- ⑤ ②の大豆、★の調味料を加えて煮る。
- ⑥ 別の鍋で豆腐をゆでる。
- ⑦ ⑤に、穴あきおたまですくいあげた⑥の豆腐を加える。
- ⑧ 水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油、チンゲンサイを加えてひと煮たちさせる。
- ⑨ ①の麺をお皿に盛り、⑧のあんをかけていただく。

小松菜ドーナツ



リクエストメニュー
 だったぴー！



<材料> 作りやすい分量

小松菜60g（1/5束） 卵1/2個 砂糖50g 牛乳25g
 小麦粉160g ベーキングパウダー小さじ1
 サラダ油適宜（丸めるときに使用） 揚げ油適量

<作り方>

- ① 小松菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにしておく。
- ② 卵を割りほぐし、砂糖をすり混ぜる。①の小松菜、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて2回以上ふるっておく。
- ④ ②に③を加え、さっくり混ぜる。7～8個に分け、サラダ油を手につけながら丸める。
- ⑤ 揚げ油を熱し、160～170度の温度で揚げる。



小松菜の水分によって、生地の硬さが変わります。硬ければ牛乳を少し増やす、ゆるければ牛乳の量を減らすか粉を足すなど、調節してみてください♪