



【定番の簡単中華】

* 2月Aメニュー*

■材料 4人分

■ えび入りしゅうまい

195 kcal

豚挽き肉	200 g	【合わせ調味料】	塩	小さじ1/2
えび	80 g		こしょう・味の素	各少々
玉ネギ	1/2個		砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ2			しょうゆ
しょうが	10 g		ゴマ油	小さじ2
シュウマイの皮	20枚	グリーンピース	20個	

■ 作り方

- ① 玉ネギはみじん切りにし、片栗粉を混ぜ合わせておく。
えびは背ワタを取り除き、細かく刻んでおく。
しょうがは皮付きのまますりおろす。
- ② ボウルに挽き肉・①・しょうがのしぼり汁・合わせ調味料を入れて、よく練り混ぜる。シュウマイの皮で包み、グリーンピースをのせて、蒸気の上上がった蒸し器で10分くらい蒸す。
- ③ 器に盛り、辛子しょうゆでいただく。

※計量器具

1カップ=200cc
大さじ1 = 15cc
小さじ1 = 5cc

チーズ春巻き

195 kcal

カニカマ	8本	春巻きの皮	8枚
大葉	4枚	{小麦粉	大さじ1
スライスチーズ	4枚	{水	大さじ1

■ 作り方

- ① チーズ・大葉は半分に切っておく。
春巻きの皮つつるした面を下にしてひし形の向きに置き、手前の方にチーズ・大葉・カニカマの順にのせて春巻きの要領で巻き、巻き終わりを水で溶いた小麦粉で閉じる。
- ② 180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

春雨と野菜のスープ

110 kcal

春雨	40g	水	800cc
白菜又はレタス	1枚	中華スープの素	小さじ2
干しいたけ	1枚	塩	小さじ1/3
にんじん	30g	しょうゆ	小さじ2
ベーコン	1枚	酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	こしょう・味の素	各少々

■ 作り方

- ① 春雨は、熱湯で固めにゆでて戻し、水で洗って食べやすい長さに切る。白菜はざく切り、にんじんは短冊に切る。干しいたけは水で戻して細切り、ベーコンは2センチ幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを入れて炒める。ベーコンの脂が出たら野菜も炒め、水・中華スープの素を注ぎ、野菜がしんなりするまで弱火で煮る。春雨を加えてアクを取り、塩・しょうゆ・酒・コショウで味を調べ、器に盛る。