

ジャージャーめん

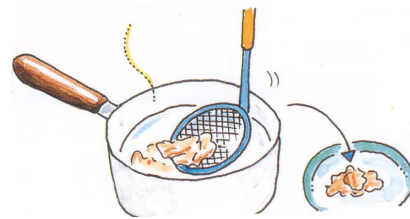
クッキング 子どもとつくりましょう!

材料 (4人分)

- 生ちゅうかめん…4玉
- 豚ひき肉…150g
- しょうが…1かけ にんにく…1かけ
- たまねぎ…150g (1個)
- にんじん…50g (1/4本)
- たけのこ…50g (ゆでたもの)
- 干しいたけ…1~2枚
- 油…大さじ1
- だし汁…1カップ チキンスープ…1個
- かたくり粉…大さじ1と1/2
- ごま油…小さじ1

調味料

- 赤みそ…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- さとう…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 酒…大さじ1



作り方

●たれを作ります

- かつおぶしで、だしをとります。干しいたけは、水につけて、やわらかくもどします。しいたけと野菜はみじん切りにします。
- なべをあたためて、油を入れます。しょうがとにんにくを入れて、きつね色になるまで、いためます。
- ひきにく肉を入れて、ボロボロになるまで、いためます。野菜としいたけも入れて、いためます。だし汁を入れて中火で、3~5分煮ます。やわらかくなったら、調味料を入れます。
- 沸騰したら、ごま油を入れ、火を消します。

●めんをゆでます。

- なべに、たっぷりの水を入れ、コンロにのせ火をつけます。
- 沸騰したら、いちど火を止め、めんをほぐしてから入れます。火をつけて、めんが浮いてきたら火を止めます。めんをすくって、冷たい水に入れます。流しに持って行って、水道の水を流しながら、よく冷やします。

●盛りつけます。

- めんを器に盛り、たれをかけます。

わかめサラダ

材料 (4人分)

- 生わかめ…60g
- レタス…4舞
- きゅうり…1本
- トマト…1個

ドレッシング

- サラダ油…大さじ4
- 酢…大さじ2
- さとう…小さじ1/2
- 塩…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1
- こしょう…ふたふり

作り方

- 生わかめはあらって、2cmぐらいの大きさに切って、ザルに入れ熱湯をかけます。水をかけて冷やします。
- レタスは、手でちぎります。
 - きゅうりは、ななめ切りにします。
 - トマトは、8等分に切りへたをとります。
- 調味料をよくまぜ合わせドレッシングを作ります。
 - { サラダ油、酢、さとう、塩、 }
 - { しょうゆ、こしょう }
- ボールに、わかめ・レタス・きゅうりドレッシングを入れてまぜます。
- ドレッシングでまぜた材料とトマトを器に盛りつけます。

