

2・3月誕生会の献立を紹介します

★中華菜飯、和風スパゲティーサラダ 春雨入り野菜スープ、牛乳、チーズ

今年度最後の誕生会です。
ご感想を聞かせて下さい！



◎今回は【 中華菜飯(ちゅうかさいはん) ・和風スパゲティーサラダ 】のレシピを紹介します。焼き豚、ツナ、わかめ、たっぷりの野菜とバランスの良い献立になっています。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい。

【 中華菜飯 】

《 材料 4人分 》

ご飯 茶碗 4杯分

焼き豚 70 g

醤油 大さじ2.5

竹の子(水煮) 60 g

料理酒 大さじ1強

人参 小1/2本

砂糖 小さじ2

しめじ 1/2パック

水 1/2cup

青菜(小松菜など) 1/5把

中華だし 少々 炒め油 適宜
(ごま油)

ごま油 小さじ1 塩・こしょう 少々

《 作り方 》

- ①焼き豚は小角切り、竹の子、人参も小角切り、しめじは石づきを取って食べやすい大きさにほぐしておく。
- ②フライパンに油をしいて、最初人参から炒め、竹の子、しめじの順に炒めて調味料を入れて煮る。煮詰めて味を染み込ませたら火を止める。
- ③青菜は茹でて水気を切って細かく刻んだあと、フライパンにごま油をしいて炒め、塩・こしょうを軽く振っておく。
- ④温かいご飯に煮ておいた具材を混ぜて、ごま油で炒めた青菜を飾ってできあがりです。

今回は焼き豚に竹の子、しめじ、人参を組み合わせましたが、他にもしいたけ、ささがきごぼうなどを使っても美味しくできると思います。



x
x



x
x



x x



x x



x x



x
x



x
x



x x



x x



x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x

x
x



【 和風スパゲティーサラダ 】

《 材料 4人分 》

スパゲティー	80 g	(ドレッシング)	
ツナ缶	小1缶	オリーブオイル	大さじ1/2
きゅうり	1本	穀物酢	大さじ3
人参	小1/3本	砂糖	大さじ3
キャベツ	100 g	醤油	大さじ1/2
カットわかめ	大さじ1	塩 ・ こしょう	少々

《 作り方 》

- ①スパゲティーは茹で時間より少し長めに茹でて(柔らかめに)ざるにあけて、オリーブオイルを絡めておく。
- ②キュウリは細切りにして軽く塩を振っておく。人参も細切りにして茹でておく。キャベツも細切りにしてサッと熱湯をかけてから冷ましておく。
- ③カットわかめは戻してから熱湯にくぐらせてから冷ましておく。
- ④ドレッシングを作り、スパゲティーとわかめと人参が完全に冷めて、きゅうりとキャベツの水気を良く切って、ツナとドレッシングで和えてできあがりです！！

ツナ缶の油はツナのだしが出ているので捨てないでそのまま使うと美味しいだけです。

【 春雨スープのワンポイント 】

春雨スープに使う春雨は固めに茹でてスープが出来上がった最後に加えます。先に入れてしまうと柔らかくなりすぎてしまい、食感が悪くなります。緑豆春雨を使用すると煮崩れしにくいですよ！！

