



今日の献立

チャーハン・エビのチリソース
 はるさめスープ・杏仁プリン
 <一口メモ>

杏仁プリンは、新メニューです。給食で出している杏仁豆腐は、牛乳寒天とフルーツ缶で作りますが、今回は、牛乳と生クリームを使ってプリンに近い食感に仕上げました。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料	二人分	作り方
エビのチリソース	エビ	6~8尾	① ガラと水でスープをとる。 ※野菜くずも一緒に煮ると野菜のうま味がでます。粉末などの鶏ガラスープの素で代用できます。塩分が入っている粉末の場合は塩を加減してください。 ② 長ネギ・・・みじん切り ③ エビの殻をむく。 ④ ②と①をよく混ぜる。 ⑤ ③を水で洗う。 ⑥ ⑧をよく混ぜておき、④を入れ、よくもみ込む。 ⑦ フライパンに⑤を入れ、両面の色が変わる程度に炒める。 ⑧ ⑥を取り出しておく。 ⑨ ⑦のフライパンに⑩の油・にんにく・しょうがを入れ、炒める。 ⑩ ⑧に豆板醤・ケチャップ・鶏ガラスープを加える。 ⑪ ⑨に砂糖を加える。 ⑫ 3分煮込み、⑦のエビを入れ、ソースを絡ませる。 ⑬ 塩で味を調整する。 ⑭ ⑬に長ネギを入れ、ごま油を回し入れ、火を止める。 ※給食では、春雨を揚げたものをエビチリの下にしきました。
	塩	小さじ 0.5	
	水	大さじ 2	
	片栗粉	大さじ 2	
	片栗粉	大さじ 1	
	卵白	大さじ 1	
	油	小さじ 0.5	
	油	小さじ 0.5	
	にんにく	小さじ 1	
	しょうが	小さじ 1	
	豆板醤	小さじ 1	
	ケチャップ	大さじ 2	
	鶏ガラスープ	1/2カップ	
	塩	少々	
	砂糖	小さじ 0.5	
	長ネギ	1/5本	
	ごま油	小さじ 0.5	
杏仁プリン	粉寒天	0.7g	① 粉寒天と水を合わせ、10分置く。 ② 牛乳と生クリームを人肌に温めて置く。 ③ ①を火にかけ、粉寒天を煮溶かす。 ④ ③に砂糖を加え、砂糖が溶かす。 ⑤ ②・④を混ぜ、カップに注ぎ入れる。 ⑥ 冷やし、固める。 ⑦ 上にパイナップルを添える。 ※果物は好きなものを添えてください。 ※粉寒天は小さじ1=2gです。ゼラチンを使っても作れます。
	水	40g	
	砂糖	小さじ 1	
	牛乳	40g	
	生クリーム	20g	
	パイナップル	適量	