9月の献立から
作ってみましょう

まだまだ、残暑が続きそうです。野菜をたっぷりのせて、濃厚なごまだれをかけた冷やしうどんで、夏の疲れをとりましょう。

冷やしごまだれうどんの作り方

材料		4人分
冷凍うどん		4玉
ごま油		小さじ3
さやいんげん	ななめ切り	5本
もやし		1袋
にんじん	せん切り	1/2本
粒コーン		大さじ3
きゃべつ	短冊切り	大葉3枚
生わかめ		20g
白ごま		大さじ1と1/2
鶏小間肉		150g
さとう		小さじ2
しょうゆ		小さじ2
みりん		大さじ1/2
日本酒		小さじ2
だし汁		大さじ1/2
練りごま		大さじ1と1/2
みりん		小さじ1
はちみつ		大さじ1/2
さとう		大さじ4
しょうゆ		大さじ6
だし汁		400cc

①さやいんげん、もやし、にんじん、きゃべつ、コーン、生わかめは、各々茹でて水冷して水分をしっかり絞る。
②鶏肉は、調味料で煮て冷ましておく。
③練りごまに温めただし汁で少しずつのばし、調味料を加えて煮立ててから、水冷で冷ます。
④冷凍うどんは、沸騰湯で煮て、水冷して水分をしっかりと切る。
ごま油をからめる。
⑤お皿にうどん、野菜、鶏肉を乗せて、③のごまだれをかける。からいりした白ごまをかける。

お豆腐がメインの献立です。辛さは、お好みで入れてください。

四川豆腐の作り方

材料		4人分
油		小さじ2
しょうが	みじんぎり	1かけ
にんにく	みじんぎり	大1かけ
豚小間肉		150g
にんじん	いちょう切り	1/2本
たけのこ	短冊切り	80～100g
干ししいたけ	いちょう切り	4枚
トウバンジャン		好みで
水		180cc
さとう		大さじ1
しょうゆ		大さじ3
日本酒		小さじ2
豆腐	さいの目	1と1/2丁
長ねぎ	ななめ切り	1/2本
片栗粉	大さじ1と	小さじ1
ごま油		小さじ1強

①炒め油でしょうが、にんにくを焦がさないように炒める。
②豚肉を炒めて良く火を通す。
③にんじんは、レンジにかけて2分ほど火を通しておくと、炒めが早い。
④にんじん、たけのこ、干ししいたけの順に炒めていく。
⑤トウバンジャンを入れて炒めて、軽く火を通し、水、さとう、酒、しょうゆを入れる。
⑥豆腐はさいの目に切ってから、湯通しして温めてから使うと煮崩れしにくい。
⑦⑤の中に豆腐、長ねぎを加える。
⑧同量の水で溶いた片栗粉を⑦の中へ少しずつ、加えてとろみをつける。
⑩ごま油をなべ肌に回しいれて仕上げる。