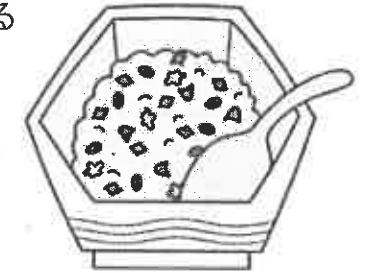


## ☆ おやこチャーハン ☆

(材料)	4人分	〈下じゅんび〉
ごはん	520g	
とりひき肉	120g	
卵	2こ	… 卵を割り、よくまぜる
桜エビ	10g	
青ねぎ	20g	… こぐち切りにする
油 (大さじ1)	12g	
中華スープの素(粉末・小さじ1)	4g	
しょうゆ (小さじ1)	6g	
こしょう	少々	



### 〈つくりかた〉

- 1 フライパンに大さじ1/2の油を熱し、卵を入れ、4本のはしで手早くかきまぜ、いり卵を作る。いったん皿にうつす。
- 2 フライパンに残りの油大さじ1/2を入れ、とりひき肉をよく炒める。中華スープの素・しょうゆで味付けをする。次に、ごはんを加えて炒め合わせる。
- 3 2に桜えび・卵を加えてまぜる。こしょうをふり、味をととのえる。最後に青ねぎを加えひとまぜして火を止める。

## ☆ 中華コーンスープ ☆

(材料)	4人分	〈下じゅんび〉
玉ねぎ	120g	… うすくスライス
にんじん	40g	… 千切り
オクラ	20g	… かるく茹で、こぐち切りにする
粒コーン	40g	
春雨(乾)	12g	… 水にもどす
水	600ml	
中華スープの素(粉末・小さじ1)	4g	
しょうゆ (小さじ1)	6g	
ごま油 (小さじ1)	4g	

### 〈つくりかた〉

- 1 なべに、玉ねぎ・にんじん・コーンを入れ、水を加えて火にかける。
- 2 野菜に火が通ったら弱火にして春雨を入れる。中華スープの素を入れまぜる。
- 3 しょうゆ・ごま油を加え静かにまぜる。
- 4 器に盛り、オクラをちらす。



## ☆ バラぎょうざ ☆

(材料)	4人分	〈下じゅんび〉
ぎょうざの皮	20枚	… 1人5枚ずつ
豚ひき肉	100g	
木綿豆腐	200g	… ペーパータオルに包み水きりをする
長ねぎ	20g	… みじん切り
おろし生姜	12g	
おろしにんにく	12g	
しょうゆ (小さじ2)	12g	
ごま油 (小さじ1/2)	2g	
油 (大さじ1)	12g	
水 (1/2カップ)	100ml	

### 水のり用意

器に水1/2カップぐらい入れておく。

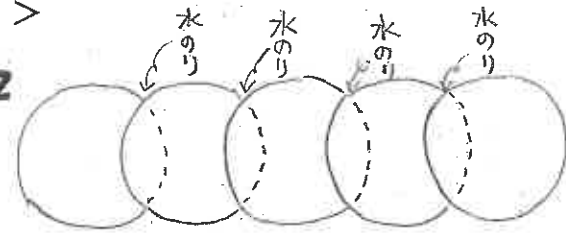
### 〈つくりかた〉

1



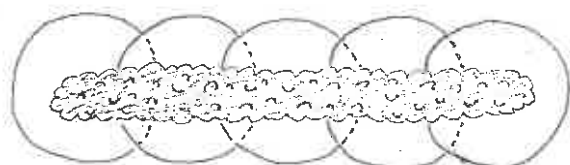
ボールにAの材料を入れよくまぜ、タネを作る。

2



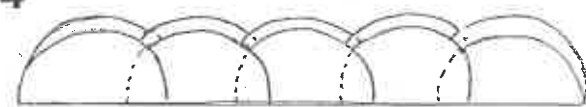
ぎょうざの皮5枚重ねる。重ねたところにのりをつける。

3



皮の上にタネを敷く。

4



折り曲げる。

5



クルクルして最後にのりをつけとめる。上のヒラヒラを折りまげ、花びらを作る。

6



熱したフライパンに油を引きぎょうざを置き、水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。