

R6.5. 18 サタデークッキング

エビチリ & 中華ちまき & スープ

<前日の準備> 干しシイタケ1袋・もち米 10 合をそれぞれ、水に浸けておく。

むきえびを冷蔵庫で解凍しておく。

<当日朝の準備> ・(20人を超えて参加の場合のみ)うるち米 0.5 合×(人数-20) たっぷりの水に浸ける。

・鍋にスープ用の水 200ml×人数分を入れる。

・蒸し器2台に、中皿の少し下まで水を入れる。

<中華ちまき> 1人分 ※アルミホイルを、2枚×人数分、ちぎる。

T もち米(+うるち米)	0.5 合	ざるにあげ水を切る
T 干しいたけ	1/10 袋	軸を取り、サイコロ大(はさみ OK)
T たけのこ水煮	1/10 本	サイコロ大(包丁)
T 山菜水煮	1/10 袋	
鶏むね肉(サイコロ大)	1/4~1/6 枚分	
ごま油	少々	



A しいたけの戻し汁	50cc
A 砂糖(三温糖)	大 1/4
A 酒	大 1/4
A しょうゆ	大 1/2
A 五香粉	小 1/8
A ウェイパー	小 1/4

- ① 中火のフライパンで**ごま油**をしき、鶏肉を炒め、色が変わったら強火で**具材 T**を炒める
- ② 油がなじんだら、**調味料 A**を入れ、沸騰したら弱火で水分を飛ばす
- ③ 二重の**ホイル**で包み、**串**で穴を3~4ヶ所ずつ開ける
- ④ 沸騰させた蒸し器に入れ、20分蒸して完成

<エビチリ(または鶏チリ ※エビアレルギーの方のみ)> 1人分

むきえび(大) (または鶏むね肉)	4~5 尾	B の塩・酒をかけ、うすく片栗粉をまぶしておく
にんにくの芽	1/2 本	一口大に切る
新じゃがいも	1/3 個	くし切りして、レンチン
白ねぎ	1/3 本	小口切り(はさみOK)
しょうがチューブ	2cm分	
にんにくチューブ	2cm分	
ごま油	少々	

B 塩	少々
B 酒	少々
B 片栗粉	少々

C 鶏ガラスープの素	大 1/3
C 砂糖(三温糖)	大 1/2
C しょうゆ	大 1/2
C 豆板醤	大 1/6
C ケチャップ	30cc
C 水	30cc



- ① (中華ちまきを蒸し始めてから)**ごま油**で、**白ネギ、しょうがチューブ、にんにくチューブ**を、香りが立つまで弱火で炒める。(鶏チリ用は別のフライパンで)
- ② **エビ**と**にんにくの芽**を加え強火で炒め、火が通ったら**じゃがいも**を加え、潰さないようさっと炒める。
- ③ **調味料 C**を入れて煮立ったら、**よくかきまぜた調味料 D**を入れて完成。

D 片栗粉	大 1
D 水	30cc

<スープ> 1人分

S 乾燥わかめ	1g
S 白ごま	1g
S カットねぎ	1/20 パック

E 鶏がらスープの素	大 1/4
E ごま油	大 1/4
E 塩	少々



- ① 鍋に沸かした湯に**具材 S**を入れる。
- ② **調味料 E**を加えて完成。