

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> 干ししいたけ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。