R6.9.14サタデークッキング

# カレーラーメン& ャーシュー&味玉

<準備>麦茶を多めに作る。ゆで卵をゆでる。

フライパン4つ(ガスコンロ)⇒ラーメン 小鍋2個(IH)⇒鶏・味玉

1/3~4本

1/8 玉

1/4本

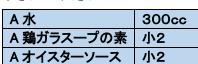
1本

大1

<カレーラーメン> 1人分

白ねぎの白い部分

※小さじ3=大さじ1



中華麺 1玉
--------



カレ一粉	小2
水とき片栗粉	適量

刻みネギ 少々
---------

#### ✓ 《下ごしらえ》

冷凍コーン

にんじん

エリンギ

玉ねぎ

- ① にんじん・たまねぎ・エリンギ・白ねぎの白い部分は細く切る。
- ② フライパンに A と、にんじん、たまねぎ、エリンギ、白ねぎの白い部分・コーンを入れる。火にかけない)
- ③ 中華麺を袋から出して並べておく。カレー粉を量っておく。水とき片栗粉を準備しておく。
- ④ 麺を茹でるための大鍋の湯を沸かし始める。

### ・・・・・・・・・ここで湯を沸かしながらメニュー決めミーティング

- ⑤ フライパンを火にかけ、煮立ったらカレー粉を加える。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、水とき片栗粉を入れてスープにとろみをつける。
- (7) 麺を大鍋でゆで、器に盛る。
- ⑧ スープをかけ、鶏チャーシュー、白ねぎ、味玉、刻みねぎを乗せる。完成。

## <鶏チャーシュー&味玉>3~4人分

鶏むね肉	1枚
生姜	少々
白ねぎの青い部分	1本分
にんじんのへた	1本分

ゆで卵	1/2 個

※生姜、白ねぎの青い部分、にんじんのへた は、香りづけに使います。食べません。

В水	100сс
B 醤油	大4
B 酒	大4
Bきび砂糖	大3
B 穀物酢	小2

#### 《下ごしらえ》

- ① 鶏肉はフォークで穴を開ける。ゆで卵は殻をむく。生姜は薄切り、白ねぎの青い部分はぶつ切りする。
- ② Bを鍋に入れ、生姜、白ねぎ、にんじんのへたも入れて、火にかける。
- ③ 煮立ったら、鶏むね肉を、皮を下にして入れる。鶏むね肉が浸らなければ、調味料を足す。落し蓋をし て、弱めの中火で5分煮る。裏返し、落し蓋をして、さらに5分煮る。
- (4) 殻をむいたゆで卵をすきまに埋める。
- ⑤ 再び落し蓋をして、再沸騰させたら火を止める。そのまま30分以上かけて冷ます。

## ·····・・・・・ここで冷ましながらメニュー決めミーティング······

⑥ 冷めたら、鶏チャーシューを薄く切る。(切った時、もしも火が通ってなかったら、レンジで加熱する。)味 玉は縦半分に切る。