

R6.9. 14 サタデークッキング

# カレーラーメン & 鶏チャーシュー & 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

<カレーラーメン> 1人分

※小さじ3=大さじ1

にんじん	1/3~4本
玉ねぎ	1/8玉
エリンギ	1本
白ねぎの白い部分	1/4本
冷凍コーン	大1

A 水	300cc
A 鶏ガラスープの素	小2
A オイスターソース	小2

カレー粉	小2
水とき片栗粉	適量

中華麺	1玉
-----	----

刻みネギ	少々
------	----

《下ごしらえ》

- 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。

B 水	100cc
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。落とし蓋をして、弱めの中火で5分煮る。裏返し、落とし蓋をして、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 再び落とし蓋をして、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。