



# 11/14 (月) おうちのお弁当シリーズ

## あんかけ卵うどん



〈材料〉(1人分)

うどん	1玉	しょうが	少々
水	300cc	卵	1個
めんつゆ (2倍濃縮)	50~100cc	片栗粉	大さじ1
		青ねぎ	少々

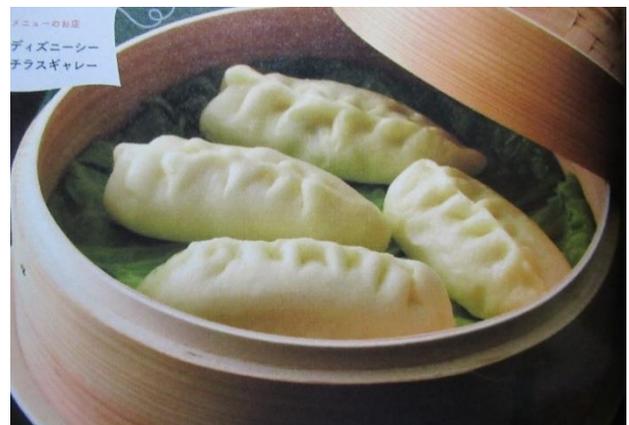
### ★ ★ ★ ★ ★ 〈作り方〉 ★ ★ ★ ★ ★

- 鍋に水を入れて沸かし、うどんをゆでる。
- 火を止め、刻んだしょうが、めんつゆを入れて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- うどんをかき混ぜてから溶き卵を細く流しこみ、刻み青ねぎを散らす。

ふわっとした食感の卵がたっぷり入った和風だし香るあんかけうどんです。鍋に水を入れて沸騰させ、和風のだしの素、みりん、薄口しょうゆで調味します。溶いた卵と水溶き片栗粉を加えとろみがついたら完成。うどんにかけて、刻みネギを散らし、おろししょうがを添えます。お好みで旬の野菜、きのこ、油揚げ、お肉などを加えても美味しいですね。卵を入れる前に、スープに片栗粉でとろみをつけるのがポイントです。卵がトゥルトゥルトンの食感になります。とろみ加減は、片栗粉の量でお好みに調節します。うどんと卵は消化が良いので、胃が疲れている時に最適です。とろとろの卵あんがうどんに絡まり、寒い日には子供たちの身体を芯から温めてくれるでしょう。

# 11/22 (火) ディズニーリゾートシリーズ

## ギョウザドッグ



★ ★ ★ 〈材料〉(10個分)

豚ひき肉	200g	ラード	50g		
干しいたけ	3枚	おろししょうが	30g		
餃子の皮	10枚	しょうゆ	大さじ1		
A {	玉ねぎ	1/4個	B {	料理酒	大さじ1
	キャベツ	1/6個		砂糖	20g
	にら	1/3袋		ごま油	20ml
	長ねぎ	1/3本		チキンパウダー	10g
		こしょう	少々		

### ★ ★ ★ ★ ★ 〈作り方〉 ★ ★ ★ ★ ★

- 干しいたけは水に一晩浸したのち、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱して冷ます。戻した干しいたけとAはみじん切りにする。
- ボウルにひき肉とBを入れてよくこね、粘りが出たら①を加え混ぜる。ラップをかけ、冷蔵庫で約2時間寝かせる。
- 餃子の皮に具を乗せ、細かくひだを作りながら閉じ20分休ませる。
- 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、約20分蒸す。

ディズニーシーの名物グルメ、餃子ドッグです。餃子ドッグは、東京ディズニーシー開園以来の人気メニューで、ノーチラスギャレーというお店でのみ食べることが出来ます。餃子の形は潜水艦ノーチラス号をイメージして作られているそうです。中華まん風な食べ物で、生地は甘く柔らかくてモチモチ、中の具材はまんま餃子です。生地がふっくらしていて、味は肉まんと餃子を合わせたようなおいしさがあり、野菜がたくさん入っているので、シャキシャキ感に、肉と野菜両方のうまみを感じられます。TV番組「グッドモーニング」でこの餃子ドッグのディズニー公認レシピが紹介されていました。暫くディズニーリゾートに行っていない人、懐かしのあの味に会いたいなら、おうち時間で挑戦してみましょう。花園でディズニー気分を味わってみます。★ ★ ★ ★ ★ (こ)