

本日のレシピ

1 モモ (1 班で 20 個程度作ります)



材料

- ・豚挽き肉
- ・玉ねぎ
- ・塩、こしょう
- ・しょうが、にんにく
- ・サラダ油
- ・しょうゆ
- ・クミンパウダー
- ・コリアンダーパウダー
- ・ターメリック
- ・ガラムマサラ
- ・チリパウダー
- ・トマトケチャップ
(又は味ぼん)

★ メモ ★

調理前には必ず、
手を洗いましょう



(1) 具をつくる (30 分)

- ① 玉ねぎをみじん切り
- ② ボールに豚挽き肉と、以下の具材を入れて混ぜ合わせる
 - 玉ねぎ
 - 塩、こしょう
 - にんにく、しょうが
 - サラダ油
 - しょうゆ
 - 香辛料 (クミン、コリアンダー、ターメリック、ガラムマサラ、チリ)

(2) 皮をつくる (2)と(3)で 40 分)

- ③ 直径 2 センチの棒状に伸ばす
- ④ 2 センチ程度の長さにして、丸め、手のひらで平らにつぶし、麺棒やスプーン等で丸く伸ばす
台にくっつくときは薄力粉で打ち粉する

(3) 包む

- ⑤ スプーンで具をすくい、のばした生地のにせる
- ⑥ 具がはみ出さないように中心に向かってひだをつくりながら包み、最後に頂点をひねる



包み終わったら、蒸す前に、
チョウメンの下ごしらえ 2 ページの (1) と (2) を先にするよ。

(4) 蒸す (20 分)

- ⑦ 蒸し器に火をかける
- ⑧ 蒸し器の底にクッキングシートを敷いたうえに、包んだモモを据えていく
- ⑨ 蒸気の蒸しあがった蒸し器で 10 分ほど蒸す
- ⑩ 生地表面にツヤが出て、色が少し黄色くなったら出来上がり

(5) お皿に盛りつけ

- ⑪ お好みでトマトケチャップ (又は味ぼん) をかけて召し上がれ

本日のレシピ

2 チョウメン (1 班で 2 玉分作ります)



材料

- ・焼きそば麺
- ・にんにく、しょうが
- ・玉ねぎ
- ・キャベツ
- ・ニンジン
- ・鶏もも肉
- ・サラダ油
- ・クミンパウダー
- ・コリアンダーパウダー
- ・ターメリック
- ・ガラムマサラ
- ・チリパウダー
- ・塩
- ・トマトケチャップ

★ メモ ★

調理前には必ず、
手を洗いましょう



(1) 麺の湯通し ((1)+(2)で20分)

- ① 蒸し麺を軽く湯通しして、ざるにとって湯切りしておく

(2) 具材を細切り

- ② にんにく、しょうが
- ③ 玉ねぎ、キャベツ、ニンジン
- ④ 鶏もも肉



(2)が終わったら、
ここで忘れずに、
モモの蒸し器 (1 ページ(4)) に火をかけてね。

(3) 炒める (10分)

- ⑤ フライパンを熱しサラダ油を注ぎあたためる
- ⑥ にんにく、しょうがを 1-2 分炒める
- ⑦ ターメリックを加え、こがさないように熱する
- ⑧ 玉ねぎ等野菜を入れ 2-3 分炒め、鶏肉も入れ 5-6 分さらに炒める
- ⑨ ガラムマサラ、塩、チリパウダーで下味をつける
- ⑩ 少ししんなりしてきたら、麺を入れて 3-4 分炒める
- ⑪ 塩、チリ (辛め)、ガラムマサラ (こく) で味を調える

(4) お皿に盛りつけ

- ⑫ お好みでトマトケチャップをかけて召し上がれ