

ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	ひやしちゃうか	部門	小・中 義務教育学校(4)年
------	---------	----	-------------------

材料

例) じゃがいも中5個	
ひやしちゃうかめん	きゅうり 1本半
ハム 好みに	たまご1こ
いご豆 好みに	さとう 35グラム
しいご 5スプーン	酒 30グラム
しょうゆ 75グラム	酢 90グラム
水 150グラム	ポッカレモン 5グラム
しお 1グラム	おろし生か 3グラム
ごま油 5グラム	サラダ油 小じい
ごま 好みに	

調理手順

例) ①じゃがいもは皮をおき、4等分に切る。
①きゅうりとハムを糸切りにする
②たまごをまぜたらしお1グラムを入れる。
③さとう35グラムとりからスーパ のモと10グラム、酒30グラム、しょうゆ 75グラム、酢90グラム、水150グラ ム(cc)を入れませる。
④一度おかしわけてきたら火を止 め氷水で冷ます。
⑤おとし冷めたらポッカレモン5 グラム、おろし生か3グラム、ごま 油5グラムをまぜたらキンキンに冷ます。
⑥中火のフライパンにサラダ油



- ⑦小さじ1入れてフライパンが
温またらたまごを入れる。
- ⑧全体に広げたら弱火にし
表面がかわけばいい。
- ⑨4等分に切、たら重ねて糸切
りにする。
- ⑩ちゅうか面をゆでる。(表示時間通り)
- ⑪流水で冷やしながらかしう。
- ⑫必ず冷(た)面に盛り付ける
- ⑬しいごに野菜などを盛り
付けてかんせい。