



■ 4人分

所要時間 25分

## 回鍋肉（ホイコーロー）

### 材 料

|              |          |        |
|--------------|----------|--------|
| キャベツ（ざく切り）   | 約200g    |        |
| にんにくの芽（3cm幅） | 60g      |        |
| ピーマン（2cm角）   | 2個       |        |
| 豚バラ薄切り       | 200g     |        |
| ねぎ（みじん切り）    | 1/4本     |        |
| しょうが（〃）      | 1かけ      |        |
| にんにく（〃）      | 1かけ      |        |
| 豆板醤          | 小さじ1/2   |        |
| 甜面醤          | 大さじ1     |        |
| A            | しょうゆ     | 大さじ1.5 |
|              | 酒        | 大さじ1   |
|              | こしょう・味の素 | 各少々    |
| ごま油          | 小さじ1     |        |

### 作り方

- ① フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、キャベツ・にんにくの芽・ピーマンを炒める。  
キャベツがしんなりすれば、一旦ボウルなどに取り出しておく。
- ② 同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、豚肉を加えて軽く焼き色がつくまで焼く。  
弱火にし、ねぎ・しょうが・にんにくを加え、さっと炒める。  
豆板醤・甜面醤を加え、焦がさないように軽く炒める。  
①を戻し入れ、Aを加えて手早く炒め合わせ、最後にごま油を回しかける。

### Check Point

豆板醤・甜面醤は焦げやすいので、焦がさないように炒めましょう。

## 豆腐とトマトの中華風サラダ

### 材 料

|             |      |
|-------------|------|
| 豆腐（1.5cm角）  | 1丁   |
| トマト（さいの目）   | 1/2個 |
| 貝割れ大根・味付けのり | 各適量  |

### 【ドレッシング】

|      |      |
|------|------|
| ポン酢  | 大さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ1 |

### 作り方

- ① 器に豆腐・トマトを盛りつける。  
ドレッシングをよく混ぜ、食べる直前にかける。  
味付けのりをちぎって乗せ、食べやすい長さに切った貝割れ大根を散らす。

■ 4人分



所要時間 5分

### Check Point

サラダはしっかり冷やし、ドレッシングは、食べる直前に、トッピングののりは、食べる直前にのせましょう。

## 白身魚の中華あんかけ


 所要時間 20分

■ 4人分

### 材 料

|             |       |
|-------------|-------|
| 白身の魚        | 280g  |
| 塩・こしょう・酒    | 各少々   |
| ピーマン(細切り)   | 1個    |
| <b>B</b> 砂糖 | 大さじ3  |
| 水           | 大さじ5  |
| 酢           | 大さじ3  |
| 酒           | 大さじ2  |
| しょうゆ        | 大さじ1  |
| ケチャップ       | 大さじ1  |
| 中華スープの素     | ひとつまみ |
| 片栗粉         | 小さじ2  |
| サラダ油        | 小さじ2  |
| しょうが(干切り)   | 10g   |
| ねぎ(白髪ねぎ)    | 8cm   |

### 作り方

- ① 魚は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょう・酒、各少々で下味をつけ、しばらくおく。  
水気を拭いて揚げる直前に、全体に薄く片栗粉をまぶし、170～180℃の油でカリッと揚げる。
- ② 鍋にBを合わせてよく混ぜる。片栗粉が混ざれば火にかけ、ピーマンを加えて沸騰するまでたえず混ぜる。  
器に・魚を盛り、あんを上にかけ、お好みでしょうが、ねぎの干切りを飾る

### Check Point

基本的に、小麦粉は揚げたり、焼いたりする直前につけます

## 簡単ブラウニー

### 材 料

|          |      |
|----------|------|
| チョコレート   | 50g  |
| バター      | 20g  |
| 砂糖       | 12g  |
| 卵(溶きほぐす) | 1/2個 |
| 小麦粉      | 大さじ2 |
| アーモンドなど  | 40g  |
| ホイップクリーム | お好みで |

### 作り方

- ① チョコレートは細かく刻み、バターと一緒にボウルに入れ、600wのレンジで1分くらい加熱する。
- ② 溶かしたチョコレートに砂糖・卵を入れ、ゴムベラでよく混ぜる。  
小麦粉もふるいながら加え、ゴムベラで空気が入らないように混ぜる。  
10cm×10cm位の型に流し、アーモンドを全体に散らす。  
180℃のオーブンで20分位焼く。  
あら熱がとれたらラップでくるみ、冷蔵又は冷凍庫で冷やす。

■ 4人分



所要時間 30分

### Check Point

チョコレートは、加熱しすぎると分離します。