



■ 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
しょうゆ	
酒	
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 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、あんを上にかき、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



Check Point

チョコレートは、加熱しすぎると分離します。