

■ 4人分

## 中華風豚冷しゃぶサラダ

## 材 料

豚薄切り肉	300g
水	1リットル位
塩	小さじ1
酒	適量
ねぎの青い部分・生姜の皮	適宜
レタス(千切り→水にさらす)	100g
セロリ(千切り→水にさらす)	1/2本
にんじん(千切り→水にさらす)	20g

## 【万能さっぱりしょうがだれ】

ねぎ(みじんぎり)	10cm
しょうが(すりおろす)	1片
砂糖・酒	各大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
白すりごま	大さじ1
豆板醤	小さじ1/3

## Check Point

お肉は熱湯ではなく、約80℃(小さな泡が出る位)で茹でると柔らかいです。

所要時間 20分

## 作り方

- 鍋に水1リットル位、塩、酒、ねぎの青い部分、しょうがの皮を入れて火にかける。沸騰直前になれば弱火にし、豚肉を4枚ずつ位加えて箸でほぐしながら火を通す。肉のピンク色がなくなればすぐ**常温**の水に取り、粗熱を取って水気を切る。
- 器に水気を切ったレタス・セロリ・にんじんを敷き、豚肉をのせる。食べる直前にしょうがだれをかける。

## バナラアイス

## 材 料

卵	1/2個
グラニュー糖	大さじ2(24g)
生クリーム	75cc
バナラエッセンス	2~3滴



\* 6分立て…泡立て器を持ち上げ帯状にとりとり落ちる状態です。

## 作り方

- ボウルに卵を入れてほぐし、グラニュー糖を加えハンドミキサーで文字が書けるくらいの固さに泡立てる。
- 別のボウルに生クリームを、6~7分立てに泡立てる。  
①の卵に泡立てた生クリームを全て入れ、バナラエッセンスを加え、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。  
容器に流し入れ、冷凍庫で2~3時間冷やし固める。

■ 4人分



所要時間 10分 \* 固める時間を除く

## Check Point

冷やし固める途中で、冷凍庫から取り出し、ハンドミキサーでかき混ぜるとよりなめらかなアイスになります。

■ 4人分

## あぶりほたての中華風前菜

## 材 料

ほたて（生食用） 8個  
 トマト（薄い半月切り） 小1個

## 【万能ピリ辛にんにくソース】

砂糖・酢 各大さじ1  
 しょうゆ 大さじ2・1/2  
 ごま油 小さじ2  
 すりごま（白） 大さじ1  
 にんにく（みじん切り） 小さじ1  
 赤唐辛子（小口切り） 1/2本  
 パセリや生野菜 適宜

所要時間 10分

## 作 り 方

- ① ほたては両面をバーナーor 直火で軽くあぶって氷水に取り、横半分に切る。
- ② 器にトマトの半月切りを敷き、その上にホタテを盛ってソースをかけ、あればパセリ等を飾る。

## Check Point

ほたてに火を通し過ぎないようにしましょう。  
 焦げ目をつけると香ばしくておいしさUP!

## トマトと卵の中華炒め

## 材 料

トマト 2個  
 中華スープの素 小さじ1  
 熱湯 大さじ1  
 卵 4個  
 A 塩 小さじ1/4  
   砂糖 小さじ1/2  
   こしょう 少々  
 ごま油・酢 各小さじ1  
 万能ねぎ（小口切り） 1本分

■ 4人分

## 作 り 方

- ① トマトは8等分のくし型に切り、さらに横半分に切る。
- ② ボウルに中華スープの素と熱湯を加えて溶かし、粗熱を取る。溶き卵を割り入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1（分量外）を熱し、②の卵を半熟状に炒め、一旦ボウルに取り出す。  
 同じフライパンにサラダ油大さじ1（分量外）を熱し、トマトがしんなりするまで炒め、Aで味をととのえる。
- ④ 火を止めてから卵を戻し入れ、ごま油・酢を加えて手早くからめてすぐ器に盛る。あれば万能ねぎを散らす。

## Check Point

ふわとろが好きな人は、卵は炒めすぎないようにしましょう。トマトの皮が気になる場合、皮をむいて使います。