



■ 4人分

所要時間 20分

作り方

- ① 豚肉に、しょうゆ・酒・片栗粉をもみ込み下味をつけ、10分位おく。
熱湯で30秒ほどゆでてほぐし、ザルに取り出しておく。
- ② フライパンに、にんにく・しょうが・サラダ油を入れ、中火で香りが出るまで炒める。

たけのこ・ピーマン・①の牛肉の順に炒め、よく混ぜ合わせた

【合わせ調味料】を加えて全体に手早くからめる。

材 料

豚肉好きな部位（細切り）	200g
〔しょうゆ〕	小さじ2
〔酒〕	小さじ2
〔片栗粉〕	大さじ1
にんにく（みじん切り）	小さじ1
しょうが（みじん切り）	小さじ1
サラダ油	大さじ1
たけのこ水煮（細切り）	80g
ピーマン（細切り）	4個

【合わせ調味料】

〔片栗粉〕	小さじ1
〔砂糖〕	小さじ2
〔しょうゆ〕	小さじ2
〔酒〕	大さじ1
〔オイスターソース〕	大さじ1

Check Point

炒め物は手早く仕上げたら美味しく出来ます。
合わせ調味料は、炒める前に準備しよう。

タピオカココナッツミルク

材 料

タピオカ（大 or 小）	30g
牛乳	150cc
砂糖	25g
ココナッツミルク	120cc
生クリーム	50cc
塩	少々

■ 4人分



所要時間 60分

作り方

- ① 沸騰したたっぷりのお湯にタピオカを入れ、軽く踊る火加減でゆでる。
（大1時間くらい・小15分くらい）タピオカの周りが透明になったら、ザルにあげて洗い水気をきる。（中心は白くても大丈夫です）

- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて軽く温め、砂糖を溶かす。ココナッツミルク・生クリームを加えて器に注ぎ、ゆでて戻したタピオカを入れる。

Check Point

タピオカを8時間くらい水で吸水すれば、数分で火が通ります。



サンラータン
酸辣湯



■ 4人分

所要時間 10分

材 料

にんじん（細切り）	30g
きくらげ（細切り）	1枚
豆腐（さいの目）	1/4丁

【中華スープ】

水	600cc
中華スープの素	小さじ2
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
卵	1個
酢	小さじ2〜
ねぎの小口切り	適量

作り方

- ① 鍋に中華スープを煮立て、にんじん・きくらげを入れて煮る。火が通ったら、よく混ぜた水溶き片栗粉を少しずつ混ぜながら加え、トロミをつける。
- ② 溶き卵を少しずつ流し入れ、豆腐を加え、火を止めてから酢を加え、お好みでねぎを散らす。

Check Point

お酢を入れてから加熱すると、酢がとびます。火を止めてから酢をいれましょう。

じゃこと水菜のぱりぱりサラダ

材 料

薄揚げ	1/2枚
ちりめんじゃこ	20g
白ごま	小さじ2
水菜(5cm幅)	100g

【ドレッシング】

酢・しょうゆ	各大さじ1
砂糖・ごま油	各小さじ2
おろししょうが	小さじ1

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- ① フライパンに薄揚げ、じゃこを入れ、中弱火でからいりし、カリッとなれば白ごまを加えて軽く温め、いったん取り出す。
- ② ボウルにドレッシングを混ぜ合わせ、食べる直前に水菜・じゃこ・薄揚げ・ごまを加えて和え、器に盛り付ける。

Check Point

ドレッシングは、食べる直前に和えましょう。

※からいり 油を使わず、材料を炒めること。