



■ 4人分

所要時間 15分

基本の麻婆豆腐

材 料

豆腐(1.5cm角)	400g
サラダ油	大さじ1
豚挽き肉又は合いびき	120g
しょうが(みじん切り)	1/2片
にんにく(〃)	1片
豆板醤	小さじ1/2～
甜麵醬	大さじ1

【合わせ調味料】

水	200cc
中華スープの素	小さじ1/2
砂糖・酒	各小さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
ねぎ(みじん切り)	4cm
ごま油	小さじ2

作り方

- ① 沸騰したお湯に塩をひとつまみ加え、豆腐を約2分浸してザルに上げ水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、挽き肉を加えポロポロになるまでしっかり炒める。しょうが・にんにくを入れて香りが出れば弱火にし、豆板醤・甜麵醬を入れて軽く炒めたら、
【合わせ調味料】を加え、沸騰させる。
- ③ ①の豆腐を入れて弱火で2分ほど煮込む。
- ④ 火を止め、水溶き片栗粉【片栗粉大さじ1：水大さじ2】でトロミをつけ、ねぎ・ごま油を加え、お皿に盛る。

Check Point

麻婆豆腐は片栗粉を入れるとき、ダマになりやすいです。必ず火を止めてから片栗粉を加えましょう。

黒ごまプリン

材 料

粉ゼラチン	小さじ2 (6g)
水	小さじ4
牛乳	200cc
砂糖	大さじ3 (27g)
黒練りごま	大さじ2
生クリーム	大さじ2

作り方

- ① 粉ゼラチンと分量の水と混ぜ合わせて10分位おく。
- ② 鍋に牛乳・砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かす。火を止め、戻したゼラチンを加えてしっかり溶かす。
- ③ ボウルに練りごまを入れ、②を少しずつ加えながらしっかりと混ぜる。
- ④ 生クリームを加え、氷水の入ったボウルで少しとろみがつくまで冷やす。器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、お好みで、生クリームをのせる。

Check Point

練りごまに牛乳を少しずつ入れましょう。

■ 4人分



所要時間 20分※冷やす時間を除く

■ 4人分

所要時間 10分

もやしの卵あんかけ

材 料

もやし(洗う)	1袋(200g)
にら(3cm幅)	1/2束(50g)
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
卵	2個
サラダ油	小さじ2
A	[
水	100cc
中華スープの素	小さじ1
砂糖	大さじ2
ぼん酢しょうゆ	大さじ3
片栗粉	小さじ2・1/2

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、もやしとにらを加えてさっと炒める。
塩・こしょうで味を調えたら、お皿に盛り付ける。
- ② 同じフライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を加えて半熟状に炒め、炒めたもやしの上に乗せる。
- ③ さっと洗った②の鍋にAの調味料を入れ、常に混ぜながらとろみがつくまで加熱し、卵の上にかける。

Check Point

もやしも卵も、少し多めの油でさっと炒めるとおいしいです。

ズワイガニの中華風スープ

■ 4人分

材 料

カニカマ(細かく裂く)	2本
又はかにの身	40g
サラダ油	大さじ1/2
ねぎ(みじん切り)	4cm
しょうが(千切り)	1/2片(5g)
B	[
水	600cc
中華スープの素	小さじ2
塩・砂糖	各小さじ1/4
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、ねぎ・しょうがをサッと炒める。
いい香りがしてきたらBを加える。
- ② 煮立ったらかにを加え、水溶き片栗粉【片栗粉大さじ1・水大さじ2】を加えてしっかり沸騰させてトロミをつける。
味が薄ければ塩少々を加え、味を調える。

Check Point

スープの味見をして、いい塩加減を覚えましょう。