

■ 4人分

簡単サムゲタン～参鶏湯～

所要時間 60分

作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうが炒める。
香りが出たら、手羽元・玉ねぎ・にんじん・米を加え、
酒をいれて軽く炒める。
- ② Aを加え、煮立ったら軽くあくを取り、ふたをして
弱火で45分～1時間位煮込む。
器に取り分け、ねぎをのせ、お好みで塩・こしょうを
ふって頂く。

材 料

ごま油	大さじ1
しょうが(みじんぎり)	2片(20g)
にんにく(みじんぎり)	2片
鶏手羽元	8本
玉ねぎ(くし型切り)	1個
にんじん(いちょう切り)	40g
生米	大さじ2
酒	大さじ2
A 水	800cc
中華スープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ねぎ(小口切り)	適宜
塩・こしょう	お好みで

Check Point

長いこと煮ればおいしいです。
スープが余ったら、雑炊にしたり、
冷凍しても便利です。

台湾スイーツ・豆花(トウファ)

材 料

豆乳	400cc
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大さじ3
水	60cc
B 砂糖	大さじ2
水	100cc
あずき等	適宜

■ 4人分

作り方

- ① 鍋に豆乳を入れ、中火にかける。湯気が出たら、良く溶いた
【水溶き片栗粉】を、ヘラでかきまぜながら少しずつ流し入れる。
もったりしてきたら火を弱め、それから30秒位混ぜ続けてから
火を止める。鍋ごと冷水で冷やしておく。
- ② 耐熱容器にBをまぜ合わせ、レンジで温め砂糖を溶かしてシロップを作る。
- ③ スプーン等ですくって器に盛り、シロップをかけあずきなどを添える。

Check Point

ダマにならないように、
水溶き片栗粉を入れる
時は、ヘラで常に混ぜ
ながら少しずつ入れます。

所要時間 10分



■ 4人分

作業時間 25分

チャプチェ

材 料

牛薄切り肉(細切り) 40g
 干しいたけ(戻す→細切り) 2枚
 C ねぎ(みじん切り) 4cm
 白ごま 小さじ2
 砂糖 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ2
 ごま油 小さじ1
 おろしにんにく 小さじ1/2
 酒・みりん 各大さじ1
 こしょう 少々

春雨 40g

D ごま油 小さじ1
 砂糖 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1.5

玉ねぎ(薄切り) 1/4個

にんじん(細切り) 60g

きゅうり(細切り) 1本

塩 ひとつまみ〜

こしょう 少々

Check Point

最後に味見をして、塩、こしょう
 でおいしくしましょう♪

作り方

- ① ボウルに牛肉・干しいたけを入れ、Cを合わせて味をなじませておく。
- ② 春雨は3分ほど茹で、ざるに上げて水気を切り、食べやすい長さに切る。ボウルに入れ、Dと和えて冷ましておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で玉ねぎ・にんじんを炒める。しんなりすれば塩・こしょうを加え、きゅうりを入れてさっと炒め、②のボウルに取り出す。
- ④ 同じフライパンで①をさっと炒め、火を通す。③のボウルに取り出し、よく混ぜ合わせ、最後に塩・こしょうで味を調える。

チョレギサラダ

材 料

レタス又はサニーレタス 適量
 豆腐 1/2丁
 カットわかめ(水で戻す) 大さじ1
 E 砂糖 小さじ2
 中華スープの素 小さじ1/2
 しょうゆ 大さじ1
 酢 大さじ1
 ごま油 大さじ1.5
 一味唐辛子 少々
 白ごま 適宜

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

レタスの水気をしっかり
 切りましょう。

作り方

- ① レタスは良く洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ② 器にレタス・わかめ・スプーンで一口大にすくった豆腐を盛る。食べる直前によく混ぜたEをかけ、ごまをかける。