

■ 8本分

パリパリ春巻き

材 料

ラード又はサラダ油	大さじ1/2
ロースハム（千切り）	2枚
干しいたけ（戻す→千切り）	2枚
ピーマン（千切り）	1個
しょうが（千切り）	1片（10g）
春雨（3分ゆでる）	40g

【合わせ調味料】

水	100cc
中華スープの素	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
酒	大さじ1
塩・こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
春巻きの皮	8枚
ミニトマト	4個
好みの葉野菜	適宜

所要時間 30分

作り方

- ① ハム・戻しいたけ・ピーマン・しょうがを千切りに。春雨は、お湯で3分位ゆでて戻す。
- ② フライパンに油を熱し、①を中火で炒める。
【合わせ調味料】を加え、水分を飛ばすように炒める。水溶き片栗粉を加え、手早く混ぜ合わせ、トロミがついたら、バット等に広げて冷ましておく。
（8等分に分けておく）
- ③ 春巻きの皮のざらざらな面に、冷ました②の具を手前へのせ、平べったくなるように手前から少しふんわりと巻く。



- ④ 巻き終わりに水溶き小麦粉【小麦粉・水各小さじ1】を塗って巻く。
170℃位の油で、途中ひっくり返しながら、両面薄茶色になるまで揚げる。
- ⑤ 器にトマトと葉野菜をつけ合わせ、春巻きを盛る。
お好みで小皿にからし酢醤油【酢・しょうゆ各大さじ1・からし少々】を添える。

Check Point

中に入れる具はちゃんと冷まししょう。
熱いと皮が破れやすいです。
巻くとき平べったくなるようにふんわり巻くのが、パリパリに揚げるコツです。



箸先から静かに細かい泡が出る



箸全体から細かい泡が出る



箸全体から勢いよく泡が出る

■ 4人分

所用時間 20分

イカとブロッコリーのオイスター炒め

材 料

サラダ油 大さじ1
 白ねぎ(1cm幅の斜め切り) 1/2本
 いか(大) 1杯

【合わせ調味料】

酒 大さじ1
 オイスターソース 大さじ1
 砂糖 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1
 豆板醤 小さじ1/3
 塩・こしょう ごく少々
 ブロッコリー 1/2株
 ごま油 小さじ1

作り方

- ① いかは下処理をし、いかの表面に松笠切りをし、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、1~2分塩ゆでにしてザルに上げる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火でねぎを炒める。香りが出たらいかをサッと炒め、【合わせ調味料】・ブロッコリーを加えて炒め合わせる。最後にごま油を、鍋肌に回しかけて器に盛る。



白身魚の中華スープ

材 料

水 600cc
 中華スープの素 小さじ2
 白身魚(一口大のそぎ切り) 80g
 片栗粉 適量
 チンゲン菜(3cm幅) 1/2株
 しょうが(千切り) 1/2片
 A 塩 小さじ1/4位
 酒 小さじ2
 しょうゆ 小さじ2
 こしょう 少々
 白ごま 適宜



■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- ① 魚は一口大のそぎ切りにし、軽く塩・こしょうをふり、片栗粉を全体にまぶす。
Check Point ⇒粉は茹でたり、揚げる直前にまぶします。
- ② 鍋に水・中華スープの素を入れて火にかける。煮立ったら魚・チンゲン菜・しょうがを入れ、中火弱で煮る。火が通ったら、Aで味を調え器に盛り、ごまをふる。