



■ 4人分

所要時間 20分

海老のチリソース

材 料

サラダ油	大さじ1
えび（殻をむいて洗う）	16～20尾
A	
塩	少々
片栗粉	小さじ4
酒	小さじ2
サラダ油	大さじ1
ねぎ（みじん切り）	5cm
しょうが（ 〳 ）	1/2片(5g)
にんにく（ 〳 ）	1/2片
一味唐辛子（お好みで）	小さじ1/5～
B	
水	100cc
中華スープの素	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
ケチャップ	大さじ3
片栗粉	小さじ1
酢	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
レタス・グリーンピース等	適宜

作り方

- ① えびは殻を剥き、背に1/3程度の深さの切り込みを入れて、背わたを取り除く。ボウルに入れ、片栗粉・水（適量）を加え、トゲに気をつけ軽くもみ洗いし、汚れと臭みを取る。キッチンペーパー等で、水気をふいてボウルに戻す。
Aを加えてしっかり混ぜ合わせ、下味をつける。
Bの【合わせ調味料】を器に合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、えびを加えて中火で両面を焼きつけるように炒める。えびの色が変われば一旦取り出す。
*ここで完全に火を通したら、えびが固くなります。
- ③ 同じフライパンに油を熱し、ねぎ・しょうが・にんにく・一味唐辛子を焦がさないように炒め、Bと②のえびを加え1～2分煮る。
あればレタスやグリーンピースを散らし、器に盛る。

きゅうりの辛味噌和え

材 料

きゅうり（5cm長さの拍子木切り）	2本
↳塩	小さじ1/2
しょうが（つぶす）	1片
にんにく（つぶす）	1/2片
【辛みそ】	
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2
豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1/2

作り方

- ① 切ったきゅうりは、分量の塩をまぶして混ぜ合わせ、10分ほど置く。しんなりすればさっと洗い、水気をペーパー等で拭いておく。
- ② ボウルに①のきゅうり・しょうが・にんにく【辛みそ】を入れて混ぜ合わせる。冷蔵庫で20～30分冷やし、しょうが・にんにくを取り除いて器に盛る。



■ 4人分

所要時間 30分

Check Point

きゅうりは先に塩をまぶして、塩の力で脱水させます。その後調味料を入れると、調味料がより染みこみます。豆板醤がなければ、一味などでもOKです。辛さはお好みでどうぞ！

■ 4人分

所用時間 25分

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、分量の塩・Cを入れて強火で軽く炒める。熱湯を注ぎ30秒ほどゆでてすぐザルにとり、ゆで汁を捨てる。
- ② 同じフライパンにサラダ油を熱し、豚肉・にんにく・ねぎを加えて中火で炒める。肉の色が変われば、①・合わせ調味料を加えて手早く炒め、最後にごま油を加えて器に盛る。

*味が薄かったら、塩で調整しましょう。

*材料は、冷蔵庫の野菜を好きに使ってください。

本格！プロ流野菜炒め

材料

サラダ油	大さじ1	塩	小さじ1
C	玉ねぎ(薄切り)		1/2個
	キャベツ(ざく切り)		200g
	しいたけ(4等分)		2枚
	にんじん(短冊切り)		30g
	アスパラ(斜め切り)		2本

熱湯(レンジでOK) 300cc

サラダ油 大さじ1

豚肉薄切り 80g

にんにく(薄切り) 1/2片

ねぎ(斜め薄切り) 10cm

【合わせ調味料】

砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4~
中華スープの素・こしょう	少々
酒	小さじ1
水	大さじ3
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1

オーギョーチー風ゼリー

材料

D	砂糖	20g
	アガー(ゼリーの素)	10g
	水	320cc

【レモンシロップ】

E	水	大さじ3
	砂糖	35g
	レモン汁	大さじ1/2~
	クコの実(水につけて戻す)	8粒

作り方

- ① Dを器などに合わせ、良く混ぜる。鍋に分量の水を入れ、水の中へ、だまにならないようにかき混ぜながら少しずつ入れる。
- ② 火にかけてかき混ぜながら溶かし、一煮立ちしたら火を止める。鍋ごと氷水でしっかり冷やし固める。(35~40℃で固まります。)
- ③ 耐熱容器にEを合わせ、レンジで10秒くらい加熱する。砂糖が溶け、シロップになればレモン汁も加える。
- ④ ②のゼリーをスプーンなどで器にすくい、レモンシロップをお好みの量かけ、クコの実やフルーツなど添える。

■ 4人分



所要時間 30分

Check Point

アガーは植物性のゼリーの素です。市販のゼリーなどはほとんどアガーで固めてあると思います。ゼラチンと違い、すぐに固まり常温でも溶けません。しっかり冷やしてお召し上がりください。