

海老のチリソース



■ 4人分

所要時間 20分

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をし、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。

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 |

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 |
| 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。