



■ 4人分

材 料

所要時間 20分

作り方

- ① ボウルに A を合わせ、豚肉を入れてよくもみ込み、10分ほど置いて下味をつける。
にんじんは電子レンジ、又は油で揚げて火を通しておく。
- ② ①の豚肉に片栗粉を加えて全体にからめ、180℃の油で2~3分位揚げるか、茹でて火を通す。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、野菜を上から順に入れて炒め合わせる。
火が通ればよく混ぜ合わせた B を加え、とろみがついてきたら②の豚肉も加え味をからめる。

にらと卵のピリ辛スープ

材 料

ごま油	大さじ1/2
にら (5cm幅)	1/2束
C 水	700cc
中華スープの素	小さじ2
塩	小さじ1/4~
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
卵	1個
ラー油 (好みで)	3~4滴

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、にらを加えてさっと炒めて C を加える。
- ② 煮立ったら卵を溶いて少しづつ流し入れ、好みでラー油を入れて仕上げる。

Check Point

卵は沸騰した中に少しづつ入れ、すぐ火を止めるとふわふわ卵ができあがります。



中華風春雨サラダ

材 料

春雨 (茹でる→洗う)	25 g
もやし (さっとゆでる)	40 g
レタス (細切り→水にさらす)	2枚
ロースハム (細切り)	2枚
D 練り白ごま又はごま	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
中華スープの素	少々
万能ねぎ (小口切り)	2本

所用時間 15分

作り方

- 春雨は3分位茹で、水で洗って水気をしっかり切る。長ければ、食べやすい長さに切る。ついでに、もやしも30秒くらいゆで、冷ましておく。細切りにしたレタスは、水につけてパリッとさせ、水気をしっかり切っておく。
- ボウルにDを混ぜ合わせ、ねぎ以外の材料を加えてあえる。器に盛り、ねぎを散らす。

マーラーカオ

材 料

卵	1個
牛乳又は水	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
三温糖又は砂糖	60 g
小麦粉	合わせてふるう 60 g
ベーキングパウダ-	小さじ1
ズムルク (あれば)	大さじ1
バター (レンジで溶かす)	
又はサラダ油	大さじ2
レーズン	適宜

作り方

- ボウルに卵を溶きほぐし、上から順番に材料を入れてよく混ぜ合わせる。シリコンカップなどの耐熱容器に、生地を人数分に分け、レーズンをのせる。
- 中火強の蒸し器で15分蒸すか、蓋のあるお鍋・フライパンに、容器の1/3位の高さの水を沸騰させる。弱火にし、①の容器を入れ12分～15分火にかける。

■ 4個分



所要時間 25分

Check Point
蒸しパン生地は生地を作り終えたらすぐに蒸します。作り終えてから時間がたつと、膨張する力がだんだんと弱まります。