

■ 4人分

野菜たっぷり黒酢の酢豚

材 料

| | |
|---------------------|-----------|
| 豚肉ブロック(一口大) | 280g |
| A | |
| 酒・しょうゆ | 各大さじ1 |
| しょうが(すりおろす) | 10g |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ(2cm幅のくし型切り→横半分) | 1個 |
| 干しいたけ(水で戻す) | 4枚 |
| にんじん(乱切り) | 1/2本 |
| たけのこ水煮(乱切り) | 100g |
| ピーマン(乱切り) | 2個 |
| B | |
| 水 | 310cc |
| 中華スープの素 | 小さじ1/4 |
| 砂糖 | 大さじ5(45g) |
| 黒酢又は酢 | 大さじ3.5 |
| しょうゆ | 大さじ4 |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |

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分位揚げると、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の豚肉も加えて味をからめる。

Check Point

中華では油通しといい、具材は油で揚げて火を通す事で素材がより美味しくなります。
家では揚げる代わりに、茹でてでもいいでしょう♪

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(お好みで) | 3~4滴 |

■ 4人分

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ずつ流し入れ、お好みでラー油を入れて仕上げる。

所要時間 10分

Check Point

卵は沸騰した中に少しずつ入れ、すぐ火を止めるとふわふわ卵ができあがります。

■ 4人分

中華風春雨サラダ

材 料

| | |
|--------------------|--------|
| 春雨（茹でる→洗う） | 25g |
| もやし（さっとゆでる） | 40g |
| レタス（細切り→水にさらす） | 2枚 |
| レタス（細切り） | 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 |

Check Point

入れる具材の水分を、しっかり切ってからタレと和えましょう。

所用時間 15分

作 り 方

- ① 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。
- ② 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 | 60g |
| 小麦粉 |] 合わせてふるう 60g |
| ベーキングパウダー | |
| スキムミルク（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 |

■ 4個分



所要時間 25分

作 り 方

- ① 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。
- ② 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。

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。