

エビマヨ



■ 4人分

所要時間 15分

材 料

えび	16尾
↳ 塩 少々、片栗粉	大さじ1
A	
塩・こしょう	各少々
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1
卵白	1個分
片栗粉	大さじ2

【エビマヨソース】

マヨネーズ	60g
生クリーム or 牛乳	大さじ1
練乳	大さじ1
酒	小さじ1
レモン汁又は酢	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1/2
しょうがの絞り汁	2~3滴
塩	少々
レタス等の生野菜	適量

作り方

- ① えびは尾を残して殻をむき、背わたを取ってボウルに入れる。塩・片栗粉を加えてもみ込み、表面の汚れ・臭みをしっかり取る。
汚れを洗い流したらペーパー等で、**水気をしっかり拭き取り**、Aの下味の調味料を絡めてよくもみ込む。
片栗粉も加え、更にもみ込む。
エビマヨソースの材料を、ボウルに混ぜ合わせておく。
- ② 170~180℃に熱した揚げ油で、①のえびを1分程度揚げ、**熱々のうち**にエビマヨソースの中に入れ、ソースを全体にからめる。
※えびは揚げすぎると固くなります。
- ③ 器に生野菜を敷き、②のえびを立てかけるように盛る。

Check Point

エビの生臭さが残っていると、おいしさ半減なので、①の下処理をしっかりとしましょう。
多めの油で、エビを揚げ焼きにしてもOK!

トマトと胡瓜のさっぱりサラダ

材 料

トマト	1個
きゅうり	1本
わかめ(塩蔵)	20g
B	
しょうゆ	25cc
みりん	25cc
酢	25cc
ごま油	小さじ1/2
白ごま	適量

作り方

- ① 胡瓜は包丁の腹で叩き、一口大に切る。
トマトはへたを取り一口大に切る。
わかめは流水で30秒くらい洗い、塩を洗い流し一口大に切る。
- ② ボウル等に①の材料を入れ、Bの調味料と合わせ、冷蔵庫で10分以上漬ける。器に盛り、ごまをかける。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

Bの調味料は万能だれです。
肉、魚等にかけても美味しいですよ。

■ 4人分



所用時間 15分

チキン・フォー

材 料

水	1000cc
中華スープの素	小さじ4
しょうがの薄切り(皮付き)	2枚
干しいたけ(戻す→薄切り)	1枚
鶏もも肉	240g
酒	大さじ2
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ2
ナンプラー	大さじ2
こしょう	少々
塩	適宜※必要に応じて
にら(3cm幅)	1/4束
フォー	
又はビーフン、春雨など	200g
もやし	100g
万能ねぎ(3cm幅)	2本
レモン・パクチーなど	お好みで

作り方

- 鶏肉に酒、塩をよく揉み込み、数分おく。
鍋にたっぷりの水沸かし、フォーを袋の表示通りに茹で、しっかり水気を切る。
ついでに、同じ湯でもやしも20秒位茹でる。
- 別の鍋に水・スープの素・しょうが・しいたけ・①の鶏肉を入れ、**中火でじっくり加熱する**。煮立てばアクを取り、弱火で数分煮る。
鶏肉に火が通れば、取り出し一口大に切る。
にら・Cを加えて塩味を調べ、火を止める。
- 器にしっかり水気を切ったフォーを盛り分け、あつあつに温めた②を注ぐ。もやし、ねぎ、お好みでライムやレモン、パクチーなどを飾る。

Check Point
鶏肉を水から火にかけると
■だしが出やすい
■柔らかく茹でられる
ただ、臭いも出やすいので酒をしっかりもみ込みましょう。

なすの簡単中華煮込み

材 料

ごま油	大さじ1
なす	2個
砂糖	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1.5
水	50cc

作り方

- なすはヘタを切り落とし、縦半分に分ける。
皮目に細かく切り込みを入れて一口大に切り、炒める直前まで水にさらしておく。
- 小鍋にごま油を熱し、水気を切ったナスを炒め、砂糖を加えてからめる。豆板醤を加えて焦がさないように炒め、しょうゆ・水を加えて弱火で3~4分煮る。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point
砂糖、豆板醤は焦げやすいです。
焦がさないように火加減に注意しましょう。