

■ 4人分

豚肉と豆腐のオイスターソース煮



所要時間 15分

作り方

- ① ブロccoliを耐熱皿に入れ、水を大さじ1~2加えてラップをし、500wで1分30秒位加熱する。
銀杏は茶封筒などに入れ、500wのレンジで40秒位加熱し、殻を取る。
- ② フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出たら豚バラを加えて中火で炒める。色が変われば、しいたけ・しめじを入れてさらに炒める。Bを加え、沸騰したら豆腐を加えて軽く煮る。
- ③ 豆腐が温まれば、②に【水溶き片栗粉】を加えてとろみをつける。①のブロッコリー・ぎんなんを入れてさっと混ぜる。

材 料

| | | |
|---|------------------|---------|
| A | ねぎ(みじん切り) | 1/4本 |
| | しょうが(みじん切り) | 1片(10g) |
| | サラダ油 | 大さじ2 |
| | 豚バラスライス(4cm幅) | 200g |
| | 干しいたけ(水で戻す→4等分) | 2枚 |
| | しめじ(小房に分ける) | 1パック |
| B | 水 | 400cc |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ2 |
| | オイスターソース | 大さじ3 |
| | 鶏ガラスープの素 | 小さじ2 |
| | 絹ごし豆腐 (1cm幅の一口大) | 1丁 |

【水溶き片栗粉】

| | | |
|----------|----------------|------|
| 【水溶き片栗粉】 | 片栗粉 | 大さじ2 |
| | 水 | 大さじ4 |
| | ブロッコリー(小房に分ける) | 100g |
| | ぎんなん(あれば) | 8個 |
| | ごま油 | 小さじ2 |

Check Point

練りタイプ中華スープの素の場合、小さじ1位入れてください。

キャベツの簡単甘酢炒め

■ 4人分

材 料

| | |
|------------|------|
| サラダ油 | 大さじ1 |
| にんにく(薄切り) | 1片 |
| 赤唐辛子(小口切り) | 1/2本 |
| キャベツ(ざく切り) | 250g |
| 塩・こしょう | 各少々~ |

【合わせ調味料】

| | |
|------|--------|
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酢 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ1/2 |

作り方

- ① フライパンに油を熱し、にんにく・赤唐辛子を香りが出るまで炒める。キャベツを加えて中火で炒め、塩・こしょうをしてキャベツがしんなりしたら、よく混ぜた【合わせ調味料】を入れ、手早くからめて器に盛る。



所要時間 10分

Check Point

野菜の炒め物に片栗粉を入れると、野菜の水分で水っぽくなりません!

「中華の技」です。最後に塩加減の確認を。



■ 4人分

所要時間 20分

作り方

- ① ボウルに白玉粉・牛乳・水を混ぜ合わせて練る。別の器で浮き粉に熱湯を加え、手早く混ぜ合わせる。両方の生地を混ぜて砂糖・ラードを加え、練り合わせる。
- ② ①を4等分にし、あんこを包んで団子を作り、蒸し器で10分ほど蒸す。(お湯でゆでてよい) 熱い内にココナッツパウダーをまぶす。



ココナッツ団子

材料

【生地A】

| | |
|-------|------|
| 白玉粉 | 40g |
| 牛乳又は水 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |

【生地B】

| | |
|-----------|--------|
| 浮き粉又は片栗粉 | 大さじ1.5 |
| 熱湯 | 大さじ3/4 |
| 砂糖 | 大さじ1.5 |
| ラード | 5g |
| あんこ又はフルーツ | 80g |
| ココナッツパウダー | 適量 |

Check Point

生地は水加減が少し難しいです。全部混ぜたとき、耳たぶくらいの固さ(ひび割れない)くらいに水で調整しましょう。

中華風コーンスープ(粟米湯)

スーミータン

■ 4人分

材料

| | |
|-------------|-------|
| しょうが(みじん切り) | 1片 |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| コーンクリーム缶 | 200cc |
| 水 | 400cc |
| 中華スープの素 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 各少々 |

【水溶き片栗粉】

| | |
|----------|------|
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |
| 卵(溶きほぐす) | 1個 |

作り方

- ① 鍋にしょうがとサラダ油を入れて火にかける。香りが出たらCを加えて煮立たせる。
- ② ①が沸騰したら塩味を調べ、水溶き片栗粉を加えて一煮立ちさせる。とろみがつけば、溶き卵を回し入れて軽く火を通す。



所要時間 10分

Check Point

中国語でスーミーは「とうもろこし」です。片栗粉でとろみをつけた冷めにくいスープは、寒い時期にぴったり。スープは少しうすいかな? 位に仕上げましょう。