

■ 4人分

栄養満点八宝菜

所要時間 25分

作り方

- ① いかは松笠に切り込みを入れ、一口サイズに切る。
えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。
干しいたけは、水で柔らかくなるまで戻し、4等分のそぎ切りにする。きくらげを使う場合、水で柔らかくなるまで戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、中火でしょうがを炒める。
香りが出れば、豚肉・いか・えびをサッと炒め、残りの材料を加えて更に炒める。野菜が少ししんなりすれば、
【合わせ調味料】を加えて中火弱で火を通す。
白菜が透き通れば、水溶き片栗粉でトロミをつけ、ごま油を鍋肌から回しかける。

材 料

ラード又はサラダ油	大さじ1
しょうが(みじん切り)	10g
豚肉薄切り	100g
いか	1/2杯
えび	4尾
たけのこ水煮(短冊切り)	60g
にんじん(短冊切り)	40g
ピーマン(短冊切り)	2個
白菜(一口大のそぎ切り)	200g
干しいたけ又はきくらげ	2枚

【合わせ調味料】

水	300cc
中華スープの素	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩 小さじ1/2位・こしょう 少々	
片栗粉	大さじ2
水	大さじ3
ごま油	小さじ1

手羽出汁中華風卵スープ

材 料

A	水	800cc
	中華スープの素	小さじ2
	塩	小さじ1/4~
	こしょう	少々
	みりん	小さじ1
	手羽先の先の部分(あれば)	8本
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1
	卵(溶きほぐす)	1個
	ごま油	少々

作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら弱火で10分~30分煮る。
水溶き片栗粉を加えてから一煮立ちさせ、煮立った中に溶き卵を少しずつ回し入れ、すぐに火を止める。
味見をして塩で味を調え、ごま油を加え椀に盛る。

■ 4人分



所要時間 15分~

Check Point

鳥の手羽先の先っぽは、食べる所がありませんよね。
スープに入れれば、出汁も出てコラーゲンスープになりますよ♪

■ 4人分

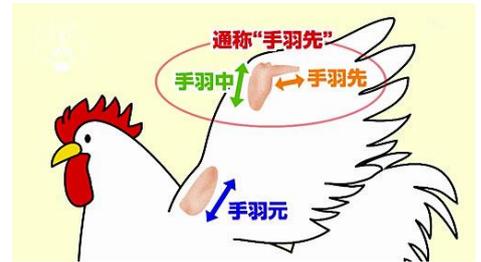
所用時間 25分

作り方

- ① ボウルに手羽先、Bを加えてしっかりもみ込み、10分以上漬け込む。
- ② アルミホイルに①を皮目が上になるように並べ、230℃に予熱したオーブン又はトースターで10分～12分焼く。※うっすらきつね色に。

材料

鶏手羽先	8本
B	
塩	小さじ3/4位
こしょう	少々
中華スープの素	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1
ごま油	大さじ1
レモン(4等分のくし形)	1/2個
スプラウト(新芽)	適宜



Check Point

もみ込んで焼くだけです♪ジップロック等でもみこんで、そのまま冷凍しても便利です。解凍して片栗粉をまぶし、170℃の油で6分位揚げても美味しく頂けますよ。

ほうれん草の中華和え

材料

ほうれん草	1/2束
しいたけ(細切り)	2枚
もやし	60g
C	
すりごま	小さじ2
ねぎ(みじん切り)	4cm
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
一味唐辛子、おろしにんにく	少々

作り方

- ① ほうれん草は**たっぷりの熱湯で3～40秒塩ゆでにし、すぐ冷水にとる**。粗熱が取れたら**しっかり絞り**、食べやすい長さに切る。しいたけ、もやしは同じ湯で茹でて火を通すか、魚焼きグリルなどで数分焼いて火を通す。
- ② Cをボウル等に混ぜ合わせ、①のほうれん草・もやし・しいたけを加えて混ぜ合わせる。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

ほうれん草など、土の上に生えている野菜は熱湯で短時間ゆでます。水っぽくならないように、ほうれん草をしっかり絞りますよ！