

回鍋肉（ホイコーロー）

■ 4人分

所要時間 25分

作り方

- ① フライパンに油を熱し、キャベツ・にんにくの芽・ピーマンを炒める。キャベツがしんなりすれば、一旦ボウルなどに取り出しておく。
- ② 同じフライパンに油を入れ、豚肉を加えて軽く焼き色がつくまで焼く。弱火にし、ねぎ・しょうが・にんにくを加え、さっと炒める。豆板醤・甜面醤を加え、焦がさないように軽く炒める。
- ③ ①を戻し入れ、Aを加えて手早く炒め合わせ、最後にごま油を回しかける。

材 料

サラダ油	大さじ1
キャベツ（ざく切り）	約200g
にんにくの芽（3cm幅）	60g
ピーマン（乱切り）	2個
サラダ油	大さじ1/2
豚バラ薄切り	200g
ねぎ（みじん切り）	1/4本
しょうが（〃）	1かけ
にんにく（〃）	1かけ
豆板醤	小さじ1/2
甜面醤	大さじ1
A	
しょうゆ	大さじ1.5
酒	大さじ1
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

Check Point

豆板醤・甜面醤は焦げやすいので、焦がさないように炒めましょう。

豆腐とトマトの中華風サラダ

材 料

豆腐（1.5cm角）	1丁
トマト（さいの目）	1/2個
貝割れ大根・味付けのり	各適宜

【ドレッシング】

ポン酢しょうゆ	大さじ2
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうが（みじん切り）	1/2かけ

作り方

- ① 器に水気を切った豆腐・トマトを盛りつける。ドレッシングをよく混ぜ、食べる直前にかける。味付けのりをちぎって乗せ、食べやすい長さに切った貝割れ大根を散らす。

■ 4人分

所要時間 5分

Check Point

豆腐、トマトの水切りをしましょう。トッピングの海苔・ドレッシングは、食べる直前に。

■ 4人分



所要時間 20分

作り方

- ① 魚は骨を取って一口大のそぎ切りにし、塩・こしょう・酒、各少々で下味をつけ、しばらくおく。
水気を拭いて揚げる直前に、全体に薄く片栗粉をまぶし、170～180℃の油でカリッと揚げる。
- ② 鍋にBを合わせてよく混ぜる。片栗粉が溶けたら火にかけ、ピーマン・しょうが（お好みで）を加えて沸騰するまでたえず混ぜる。
器に①の魚を盛り、あんを上からかける。

材 料

白身の魚	240g
塩・こしょう・酒	各少々～
ピーマン(細切り)	1個
しょうが(みじん切り)	10g
B 砂糖	大さじ3(27g)
水	大さじ5
酢	大さじ3
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
中華スープの素	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2

Check Point

あんを作るとき、最初に片栗粉を入れると失敗しにくいです。火にかける前に必ず片栗粉を溶かしましょう。

簡単ブラウニー

材 料

チョコレート(包丁で刻む)	50g
バター	20g
砂糖	12g
卵(溶きほぐす)	1/2個
小麦粉	大さじ2
アーモンドなど	40g
ホイップクリーム	お好みで

作り方

- ① チョコレート、バターを耐熱容器に入れ、600wのレンジで1分くらい加熱する。
- ② 溶かしたチョコレートに砂糖・卵を入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
小麦粉もふるいながら加え、ゴムベラで空気が入らないように混ぜる。
10cm×10cm位の耐熱容器に流し、アーモンドを全体に散らす。
170℃のオーブンで20分位焼く。
あら熱がとれたらラップでくるみ、冷めるまで置いておく。

■ 4人分



所要時間 30分

Check Point

チョコレートは、加熱しすぎると分離します。
加熱しすぎないように、気をつけましょう。