

■ 4人分



所要時間 20分

作り方

- 鍋に水、ねぎ・しょうがの皮を入れて火にかける。
沸騰直前になれば弱火にし、豚肉を4枚ずつ
加えて箸でほぐしながら火を通す。
肉のピンク色がなくなればすぐ常温の水に取り、
粗熱を取って水気をぎゅっと絞る。
- 器に水気を切ったレタス・セロリ・にんじんを敷き、
豚肉をのせる。食べる直前にしょうがだれをかける。

材 料

豚薄切り肉	300g
水	1リットル位
ねぎの青い部分・生姜の皮	適宜
レタス(千切り→水にさらす)	100g
セロリ(千切り→水にさらす)	1/2本
にんじん(千切り→水にさらす)	20g
【万能さっぱりしょうがだれ】	
ねぎ(みじんぎり)	10cm
しょうが(すりおろす)	1片
砂糖・酒	各大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
白すりごま	大さじ1
豆板醤	小さじ1/3

Check Point

約80℃(小さな泡が出る位)で茹で、常温の水でさっと冷やすと、衝撃の柔らかさに♪

バニラアイス

材 料

卵	1/2個
グラニュー糖	大さじ2(24g)
生クリーム	75cc
バニラエッセンス	2~3滴



* 6分立て…泡立て器を持ち上げ帯状にとりとり落ちる状態です。

■ 4人分



所要時間 10分 * 固める時間を除く

作り方

- ボウルに卵を入れてほぐし、グラニュー糖を加え
ハンドミキサーで文字が書けるくらいの固さに泡立てる。
- 別のボウルに生クリームを、6~7分立てに泡立てる。
①の卵に泡立てた生クリームを全て入れ、バニラエッセンスを加え、
ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
容器に流し入れ、冷凍庫で2~3時間冷やし固める。

Check Point

冷やし固める途中で、冷凍庫から取り出し、かき混ぜるとよりのめらかなアイスになります。



■ 4人分

所要時間 10分

あぶりほたての中華風前菜

材 料

ほたて（生食用）	8個
トマト（薄い半月切り）	小1個
【万能ピリ辛にんにくソース】	
砂糖・酢	各大さじ1
しょうゆ	大さじ2・1/2
ごま油	小さじ2
すりごま（白）	大さじ1
にんにく（みじん切り）	小さじ1
赤唐辛子（小口切り）	1/2本
パセリや生野菜	適宜

作 り 方

- ① ほたては両面をバーナーor 直火で軽くあぶって氷水に取り、横半分に切る。
- ② 器にトマトの半月切りを敷き、その上にホタテを盛ってソースをかけ、あればパセリ等を飾る。

Check Point

ほたてに火を通し過ぎないようにしましょう。
焦げ目をつけると香ばしくておいしさUP！

トマトと卵の中華炒め

材 料

トマト（8等分のくし形）	2個
中華スープの素	小さじ1
熱湯	大さじ1
卵	4個
A	
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油・酢	各小さじ1
万能ねぎ（小口切り）	1本分

■ 4人分



所要時間 10分

作 り 方

- ① トマトは8等分のくし型に切り、さらに横半分に切る。
- ② ボウルに中華スープの素と熱湯を加えて溶かし、粗熱を取る。卵を割り入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1（分量外）を熱し、②の卵を半熟状に炒め、一旦ボウルに取り出す。同じフライパンにサラダ油大さじ1（分量外）を熱し、トマトがしんなりするまで炒め、Aで味をととのえる。卵の入ったボウルにトマト・ごま油・酢を加えてからめ器に盛る。あれば万能ねぎを散らす。

Check Point

ふわとろが好きな人は、卵を炒めすぎないようにします。
トマトの皮が気になる場合、皮をむいて使います