



■ 4人分



所要時間 20分

作り方 ① 豚肉に、しょうゆ・酒・片栗粉をもみ込み下味をつけ、10分位おく。

熱湯で30秒ほどゆでてほぐし、ザルに取り出しておく。

- ② フライパンに、にんにく・しょうが・サラダ油を入れ、中火で香りが出るまで炒める。
たけのこ・ピーマン・①の肉の順に炒め、よく混ぜ合わせた【合わせ調味料】を加えて全体に手早くからめる。

材 料

豚肉好きな部位（細切り）	200g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ1
にんにく（みじん切り）	小さじ1
しょうが（みじん切り）	小さじ1
サラダ油	大さじ1
たけのこ水煮（細切り）	80g
ピーマン（細切り）	4個

【合わせ調味料】

片栗粉	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1

Check Point

炒め物は手早く仕上げたら美味しく出来ます。
合わせ調味料は、炒める前に準備しよう。

タピオカココナッツミルク**材 料**

タピオカ（大 or 小）	30g
牛乳	150cc
砂糖	25g～30g
ココナッツミルク	120cc
生クリーム	50cc
塩	少々

■ 4人分



所要時間 60分

作り方 ① 沸騰したたっぷりのお湯にタピオカを入れ、軽く踊る火加減でゆでる。
（大1時間くらい・小15分くらい）タピオカの周りが透明になったら、ザルにあげて洗い水気をきる。（中心は白くても大丈夫です）

- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて軽く温め、砂糖を溶かす。ココナッツミルク・生クリームを加えて器に注ぎ、ゆでて戻したタピオカを入れる。

Check Point

タピオカを8時間くらい水で吸水すれば、数分で火が通ります！



■ 4人分

所要時間 10分

作り方

- 鍋に中華スープを煮立て、にんじん・きくらげを入れて煮る。火が通ったら、よく混ぜた水溶き片栗粉を少しずつ混ぜながら加え、トロミをつける。
- 溶き卵を少しずつ流し入れ、豆腐を加え、火を止めてから酢を加え、お好みでねぎを散らす。

材料

【中華スープ】

水	600cc
中華スープの素	小さじ2
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
にんじん（細切り）	30g
きくらげ（戻す→細切り）	1枚
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
卵	1個
豆腐（さいの目）	1/4丁
酢	小さじ2〜
ねぎの小口切り	適量

Check Point

お酢を入れてから加熱すると、酢がとびます。火を止めてから酢をいれましょう。

じゃこと水菜のぱりぱりサラダ

材料

薄揚げ（短冊切り）	1/2枚
ちりめんじゃこ	20g
白ごま	小さじ2
水菜（5cm幅）	100g
トマト	お好みで

【ドレッシング】

酢・しょうゆ	各大さじ1
砂糖・ごま油	各小さじ2
おろししょうが	小さじ1

作り方

- フライパンに薄揚げ、じゃこを入れ、中弱火でからいりし、カリッとなれば白ごまを加えて軽く温め、いったん取り出す。
- ボウルにドレッシングを混ぜ合わせ、食べる直前に水菜・じゃこ・薄揚げ・ごまを加えて和え、器に盛り付ける。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

ドレッシングは、食べる直前に和えましょう。

※からいり 油を使わず、材料を炒めること。