

麻婆豆腐



■ 4人分

所要時間 15分

作り方

- ① 沸騰したお湯に塩をひとつまみ加え、豆腐を約2分浸してザルに上げ水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、挽き肉を加えポロポロになるまでしっかり炒める。
しょうが・にんにくを入れて香りが出れば弱火にし、豆板醤・甜麺醤を入れて軽く炒めたら、
【合わせ調味料】を加え、沸騰させる。
①の豆腐を入れて弱火で2分ほど煮込む。
- ③ 火を止め、水溶き片栗粉でトロミをつけ、ねぎ・ごま油を加えてお皿に盛る。

材 料

豆腐(1.5cm角)	400g
サラダ油	大さじ1
豚挽き肉又は合いびき	120g
しょうが(みじん切り)	1/2片
にんにく(〃)	1片
豆板醤	小さじ1/2～
甜麺醤	大さじ1

【合わせ調味料】

水	200cc
中華スープの素	小さじ1/2
砂糖・酒	各小さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ねぎ(みじん切り)	4cm
ごま油	小さじ2

Check Point

麻婆豆腐は片栗粉を入れる時、ダマになりやすいです。必ず火を止めてから片栗粉を加えましょう。

黒ごまプリン

材 料

粉ゼラチン	小さじ2 (6g)
水	小さじ4
牛乳	200cc
砂糖	大さじ3 (27g)
黒練りごま	大さじ2
生クリーム	大さじ2

作り方

- ① 粉ゼラチンと分量の水と混ぜ合わせて10分位おく。
- ② 鍋に牛乳・砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かす。
火を止め、戻したゼラチンを加えてしっかり溶かす。
- ③ ボウルに練りごまを入れ、②を少しずつ加えながらしっかりと混ぜる。
- ④ 生クリームを加え、氷水の入ったボウルで少しとろみがつくまで冷やす。
器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、お好みで、生クリームをのせる。

■ 4人分



所要時間 20分※冷やす時間を除く

Check Point

練りごまに牛乳を少しずつ入れましょう。



■ 4人分

所要時間 10分

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、もやしとにらを加えてさっと炒める。
塩・こしょうで味を調えたら、お皿に盛り付ける。
- ② 同じフライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を加えて半熟状に炒め、炒めたもやしの上に乗せる。
- ③ さっと洗った②の鍋にAの調味料を入れ、常に混ぜながらとろみがつくまで加熱し、卵の上にかける。

もやしの卵あんかけ

材 料

ごま油	大さじ1
もやし(洗う)	1袋(200g)
にら(3cm幅)	1/2束(50g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
卵	2個
A	水 100cc
	中華スープの素 小さじ1
	砂糖 大さじ2
	ぼん酢しょうゆ 大さじ3
	片栗粉 小さじ2.5

Check Point
もやしも卵も炒めすぎに注意!

ズワイガニの中華風スープ

材 料

サラダ油	大さじ1/2
ねぎ(みじん切り)	4cm
しょうが(千切り)	1/2片(5g)
B	水 600cc
	中華スープの素 小さじ2
	塩・砂糖 各小さじ1/4
	こしょう 少々
	しょうゆ 小さじ1
	酒 大さじ1
かにの身	40g

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、ねぎ・しょうがをサッと炒める。
いい香りがしてきたらBを加える。
- ② 煮立ったらかにを加え、水溶き片栗粉【片栗粉大さじ1・水大さじ2】を加えてしっかり沸騰させてトロミをつける。
味が薄ければ塩少々を加え、味を調える。



■ 4人分

所要時間 10分

Check Point
スープの味見をして、いい塩梅を覚えましょう。