

■ 4人分

所要時間 30分

作り方

- ① ボウルにむきえび・たけのこ・にら・ラード
Aをあわせ、良く混ぜ合わせる。
- ② 【蒸し餃子の皮】ボウルにBを入れ、熱湯を
少しずつ注ぎながら菜箸で素早く混ぜる。
ラードを加えてよく練り、ひとかたまり
にして8等分に丸める。
- ③ 生地をめん棒などで丸くのばし、具をのせて半分に折り、
ひだを寄せながらすき間がないようしっかり包む。
*生地が乾燥しないように濡れタオルをかけておきましょう。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器で7~8分蒸し、サラダ油を塗って
ツヤをつける。
*蒸したてがおいしいので、熱々を辛子酢醤油でいただく。

材 料

むきえび(冷凍)(細かく刻む)	100g
たけのこ水煮(粗いみじんぎり)	25g
にら(薄切り)	2本
ラード	25g
A	
塩	小さじ1/4
こしょう・味の素	各少々
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1
B	
浮き粉又はコーンスターチ	25g
コーンスターチ	25g
片栗粉	25g
熱湯	約大さじ4
ラード	5g



Check Point

粉の状態によってお湯の量は調整が必要です。
生地が乾燥しやすいので、手早く作りましょう♪

こんにゃくの辛味ソース

■ 4人分

材 料

糸こんにゃく	1袋(約250g)
C	
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖・ごま油	各小さじ1
豆板醤	小さじ1/4
おろしにんにく	少々
紅しょうが(お好みで)	10g

作り方

- ① 糸こんにゃくは約5cm幅に切り、石灰臭を抜くため3分ほど下ゆでする。
ゆであがればザルにあげて、塩・ごま油各少々(分量外)をふる。
- ② 器に糸こんにゃくを盛り、紅しょうがをのせてCの辛味ソースをかける。

所要時間 10分

Check Point

あく抜き不要のこんにゃくも、あく抜きした方がおいしいです。

■ 4人分

炊飯器で手作りチャーシュー

材 料

豚かたまり肉	約300g
ねぎ青い部分	10cm
しょうがの薄切り	5枚
おろしにんにく	ごく少々
砂糖	45g
しょうゆ	50cc
酒	50cc
白髪ねぎ・ねぎの小口切り等	適宜

所要時間 70分～

作 り 方

- ① ズップロックなどの袋に豚肉・ねぎの青い部分・しょうがの薄切り・にんにく・分量の調味料を入れる。空気が入らないように閉じ砂糖を混ぜて溶かす。
- ② 炊飯器に①がかぶるくらいの水を入れ、保温ボタンを押す。湯気が出たら、豚肉を袋ごと炊飯器に入れ、右のリンクを参考に加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を強火で熱し、②の豚肉の表面に焼き色をつける。火を止め、豚を漬け込んだ調味料を一気に加える。スライスして皿に盛り、お好みでからしをつけていただく

Check Point

低温調理は加熱時間を間違えると食中毒の危険性があります。下記リンクを参考に温度・時間を守って加熱しましょう。

<https://boniq.jp/pdf/ttguide.pdf>

レタスのカニあんかけ

材 料

サラダ油	大さじ1/2
レタス（一口大にちぎる）	1/2個
カニの身（カニカマでも可）	60g
D	水 150cc
	中華スープの素 小さじ1/4
	砂糖 小さじ1/4
	酒 小さじ2
	塩 ひとつまみ
	こしょう 少々
	[片栗粉 大さじ1/2
	水 大さじ1

作 り 方

- ① レタスは1枚ずつはがして洗い、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、水気を切ったレタスをサッと炒める。塩・こしょう各少々（分量外）を振って器に盛る。
- ③ ②のフライパンで、カニをサッと炒める。Dを加えて煮立て、水溶性片栗粉でトロミをつけ、ごま油少々（分量外）をかける。
- ④ 皿に盛ったレタスの上に、③のかにあんをかける。

Check Point

レタスは軽く加熱すると、甘みが出ます。火を通し過ぎると水っぽくなるので、さっと炒めましょう。

■ 4人分



所要時間 10分