

海老のチリソース



■ 4人分

所要時間 20分

作り方

- ① えびは殻を剥き、背に1/3程度の深さの切り込みを入れて、背わたを取り除く。ボウルに入れ、片栗粉・水(適量)を加え、トゲに気をつけ軽くもみ洗いをし、汚れと臭みを取る。キッチンペーパー等で、**水気をふいて**ボウルに戻す。
Aを加えてしっかり混ぜ合わせ、下味をつける。
Bの【合わせ調味料】を器に合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、えびを加えて中火で両面を焼きつけるように炒める。えびの色が変われば一旦取り出す。
ここで完全に火を通したら、えびが固くなります。
- ③ 同じフライパンに油を熱し、ねぎ・しょうが・にんにく・一味唐辛子を焦がさないように炒め、**B**と②のえびを加え1~2分煮る。
あればレタスやグリーンピースを散らし、器に盛る。

材料

サラダ油	大さじ1
えび(殻をむいて洗う)	16~20尾
A 塩	少々
片栗粉	大さじ2
酒	小さじ2
サラダ油	大さじ1
ねぎ(みじん切り)	5cm
しょうが(〃)	1/2片(5g)
にんにく(〃)	1/2片
一味唐辛子(お好みで)	小さじ1/5~
B 水	100cc
中華スープの素	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
ケチャップ	大さじ3
片栗粉	小さじ1
酢	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
レタス・グリーンピース等	適宜

きゅうりの辛味噌和え

材料

きゅうり(5cm長さの拍子木切り) 2本
しょうが(つぶす) 1片
にんにく(つぶす) 1/2片

【辛みそ】

酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
ごま油	小さじ2
豆板醤(トウガンジャン)	小さじ1/2

作り方

- ① ボウルやポリ袋に【辛みそ】の調味料を混ぜ合わせる。
きゅうり・しょうが・にんにくを入れて落としラップをし、冷蔵庫で30分以上冷やす。
しょうが・にんにくを取り除いて器に盛る。

■ 4人分



所要時間 30分

Check Point

豆板醤がなければ、一味などでもOKです。
辛さはお好みでどうぞ!



■ 4人分

本格！プロ流野菜炒め

材 料

サラダ油	大さじ1・塩	小さじ1
C	玉ねぎ（薄切り）	1/2個
	キャベツ（ざく切り）	200g
	しいたけ（4等分）	2枚
	にんじん（短冊切り）	30g
	アスパラ（斜め切り）	2本

熱湯（レンジでOK） 300cc

サラダ油 大さじ1

豚肉薄切り 80g

にんにく（薄切り） 1/2片

ねぎ（斜め薄切り） 10cm

【合わせ調味料】

砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4～
中華スープの素・こしょう	少々
酒	小さじ1
水	大さじ3
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1

所用時間 25分

作り方

① フライパンにサラダ油を熱し、分量の塩・Cを入れて強火で軽く炒める。熱湯を注ぎ30秒ほどゆでてすぐザルにとり、ゆで汁を捨てる。

② 同じフライパンにサラダ油を熱し、豚肉・にんにく・ねぎを加えて中火で炒める。
肉の色が変われば、①・合わせ調味料を加えて手早く炒め、最後にごま油を加えて器に盛る。

*味が薄かったら、塩で調整しましょう。

*材料は好きな物を使ってください（全部で400g位）

オーギョーチー風ゼリー

材 料

D	砂糖	20g
	アガー（ゼリーの素）	10g
水		320cc

【レモンシロップ】

E	水	大さじ3
	砂糖	35g
レモン汁		大さじ1/2～
クコの実（水につけて戻す）		8粒

作り方

- ① Dを器などに合わせ、良く混ぜる。鍋に分量の水を入れ、水の中へ、だまにならないようにかき混ぜながら少しずつ入れる。
- ② 火にかけてかき混ぜながら溶かし、一煮立ちしたら火を止める。鍋ごと氷水でしっかり冷やし固める。（35～40℃で固まります。）
- ③ 耐熱容器にEを合わせ、レンジで10秒くらい加熱する。砂糖が溶け、シロップになればレモン汁も加える。
- ④ ②のゼリーをスプーンなどで器にすくい、レモンシロップをお好みの量かけ、クコの実やフルーツなど添える。

■ 4人分



所要時間 30分

Check Point

アガーは植物性のゼリーの素です。
市販のゼリーなどはほとんどアガーで固めてあると思います。ゼラチンと違い、すぐに固まり常温でも溶けません。
しっかり冷やしてお召し上がりください。