

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。