

■ 4人分

所要時間 20分

作り方

- ① ボウルにAを合わせ、豚肉を入れてよくもみ込み、10分ほど置いて下味をつける。
にんじんは電子レンジ、又は油で揚げて火を通しておく。
※竹串がすっと通ればOK
- ② ①の豚肉に片栗粉を加えて全体にからめ、180℃の油で2～3分位揚げると、茹でて火を通す。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、野菜を上から順に入れて炒め合わせる。
火が通ればよく混ぜ合わせたBを加え、とろみがついてきたら②の豚肉も加えて味をからめる。

材 料

豚肉ブロック(一口大)	280g
A	
酒・しょうゆ	各大さじ1
しょうが(すりおろす)	10g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ(2cm幅のくし型切り→横半分)	1個
干しいたけ(水で戻す)	4枚
にんじん(乱切り)	1/2本
たけのこ水煮(乱切り)	100g
ピーマン(乱切り)	2個
B	
水	310cc
中華スープの素	小さじ1/4
砂糖	大さじ5(45g)
黒酢又は酢	大さじ3.5
しょうゆ	大さじ4
ケチャップ	大さじ1
片栗粉	大さじ2

Check Point

中華では油通しといい、具材は油で揚げて火を通す事で素材がより美味しくなります。
揚げる代わりに、茹でてでもヘルシーです。

にらと卵のピリ辛スープ

材 料

ごま油	大さじ1/2
にら(5cm幅)	1/2束
C	
水	700cc
中華スープの素	小さじ2
塩	小さじ1/4～
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
卵	1個
ラー油(お好みで)	3～4滴

■ 4人分

所要時間 10分

作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、にらを加えてさっと炒めてCを加える。
- ② 煮立ったら卵を溶いて少しずつ流し入れ、お好みでラー油を入れて仕上げる。

Check Point

【ふわふわ卵のこつ】

卵は沸騰した中に少しずつ入れ、すぐ火を止めます。

■ 4人分

中華風春雨サラダ

材 料

春雨（茹でる→洗う）	25g
もやし（さっとゆでる）	40g
レタス（細切り→水にさらす）	2枚
ロースハム（細切り）	2枚
D 練り白ごま又はごま	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
中華スープの素	少々
万能ねぎ（小口切り）	2本

所用時間 15分

作 り 方

- ① 春雨は3分位茹で、水で洗って水気をしっかり切る。長ければ、食べやすい長さに切る。ついでに、もやしも30秒くらいゆで、冷ましておく。細切りにしたレタスは、水につけてパリッとさせ、水気をしっかり切っておく。
- ② ボウルにDを混ぜ合わせ、ねぎ以外の材料を加えてあえる。器に盛り、ねぎを散らす。

Check Point

入れる具材の水分を、しっかり切ってからタレと和えましょう。

マーラーカオ

材 料

卵	1個
牛乳又は水	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
三温糖又は砂糖	60g
小麦粉] 合わせてふるう 60g
ベーキングパウダー	
スキムミルク（あれば）	小さじ1
バター（レンジで溶かす）	大さじ1
又はサラダ油	大さじ2
レーズン	適宜

■ 4個分



所要時間 25分

作 り 方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、上から順番に材料を入れてよく混ぜ合わせる。シリコンカップなどの耐熱容器に、生地を人数分に分け、レーズンをのせる。
- ② 中火強の蒸し器で15分蒸すか、蓋のあるお鍋・フライパンに、容器の1/3位の高さの水を沸騰させる。弱火にし、①の容器を入れ12分～15分火にかける。

Check Point

蒸しパン生地は生地を作り終えたらすぐに蒸します。作り終えてから時間がたつと、膨張する力がだんだんと弱まります。