

■ 4人分

麻婆茄子

所要時間 20分

作り方

- ① なすは180℃に熱した油で、強火で2分ほど揚げ、油をしっかり切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを加えて軽く炒める。挽き肉も加え色が変わるまでしっかり炒め、Aを加えたら汁気がなくなるまで焦がさないよう炒める。
- ③ 【合わせ調味料】を注ぎ入れ、煮立ったら①を加えて1分ほど煮る。火を止めてから、水溶き片栗粉を加え手早く混ぜ合わせる。再び火にかけてとろみをつけ、最後にごま油少々を加えて器に盛る。

材 料

サラダ油	大さじ1
しょうが(みじん切り)	1片(10g)
にんにく(〃)	1片
豚挽き肉	160g
A 砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2～

【合わせ調味料】

水	300cc
中華スープの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
なす(一口大の乱切り→揚げる)	4本
片栗粉	大さじ2
水	大さじ4
ごま油	適量

Check Point

なすは高温で揚げないとギトギトに。

焼きアスパラの中華浸し

■ 4人分

材 料

アスパラ	4本
B 砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

- ① アスパラは根元の皮をピーラー等でむき、斜め3～4cm幅に切る。オーブントースター等で、少し焼き色が付くまで4～5分焼く。
- ② 容器にたれを混ぜ合わせ、熱いうちに焼いたアスパラを入れてしばらく浸す。器に盛って白ごまを散らす。

所要時間 10分

Check Point

アスパラの太さで焼き時間が多少変わります。何でも熱いうちにタレに漬けると、味が染みこみやすいです！



■ 4人分

濃厚とろける杏仁豆腐

材 料

C	杏仁霜 (きょうにんそう)	大さじ 3
	砂糖 (量はお好みで)	1.5 g
	牛乳	200 cc
D	粉ゼラチン	小さじ 1 (3 g)
	水	大さじ 1
	生クリーム	100 cc
	クコの実 (あれば)	適宜

所用時間 10分※冷やし固める時間を除く

作 り 方

- ① 器にDを混ぜ合わせ、10分位おいて戻しておく。
- ② 鍋にCを合わせ、かき混ぜながら中火にかける。
- ③ とろみが出れば火を止め、①のゼラチンを加えてしっかり溶かす。
生クリームを加えて粗熱を取り、器に分け入れ冷蔵庫で冷やし固める。

Check Point

堅めが好きな場合、ゼラチンを増やしてください。

【アガーを使う場合】

杏仁霜、砂糖、アガーを鍋に混ぜ合わせ、牛乳・生クリームも加えてよく混ぜます。絶えず混ぜながら火にかけ、一煮立ちすれば完成。冷やし固めます。

トマトと卵の中華スープ

材 料

ごま油	大さじ 1/2	
しょうが (千切り)	1/2片	
玉ねぎ (薄切り)	1/4個	
トマト (一口大の乱切り)	1個	
E	水	600 cc
	中華スープの素	小さじ 2
	塩	小さじ 1/4 ~
	しょうゆ	小さじ 2
	みりん	小さじ 2
	こしょう	少々
卵	1個	

■ 4人分



所要時間 10分

作 り 方

- ① 鍋に油を熱し、しょうが、玉ねぎを入れて炒める。
しんなりすればトマトもさっと炒め、Eを加えて2分位弱火で煮る。
- ② アクをすくって取り除き、よく溶いた卵を少しずつ回し入れて火を止める、塩味を調整し、器によそう。

Check Point

使うトマトの大きさで、塩の量が変わります。味見をして、スープの適切な塩加減を覚えましょう。

【適切な塩分濃度】

大人 0.8%、子供 0.6%以下