

■ 4人分

豚肉と豆腐のオイスターソース煮



所要時間 15分

作り方

- ① ブロccoliを耐熱皿に入れ、水を大さじ1~2加えてラップをし、500wで1分30秒位加熱する。
銀杏は茶封筒などに入れ、500wのレンジで40秒位加熱し、殻を取る。
- ② フライパンに油を中火で熱し、豚肉を重ねないように入れる。美味しそうな焼き目がつけば、Aを加えてさっと炒め、しいたけ・しめじを入れてさらに炒める。
Bを加え、沸騰したら豆腐を加えて軽く煮る。
- ③ 豆腐が温まれば、②に【水溶き片栗粉】を加えてとろみをつける。①のブロッコリー・ぎんなんを入れてさっと混ぜる。最後に鍋肌からごま油を回し入れ、器に盛る。

材 料

サラダ油	大さじ2
豚バラスライス(4cm幅)	200g
A	
ねぎ(みじん切り)	1/4本
しょうが(みじん切り)	1片(10g)
干しいたけ(水で戻す→4等分)	2枚
しめじ(小房に分ける)	1パック
B	
水	400cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	大さじ2.5
鶏ガラスープの素	小さじ2
絹ごし豆腐 (1cm幅の一口大)	1丁

【水溶き片栗粉】

片栗粉	大さじ2
水	大さじ4
ブロッコリー(小房に分ける)	100g
ぎんなん(あれば)	8個
ごま油	小さじ2

Check Point

練りタイプ中華スープの素の場合、少し量を減らしてください。

キャベツの簡単甘酢炒め

材 料

サラダ油	大さじ1
にんにく(薄切り)	1片
赤唐辛子(小口切り)	1/2本
キャベツ(ざく切り)	250g
塩・こしょう	各少々
【合わせ調味料】	
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2

作り方

- ① フライパンに油を熱し、にんにく・赤唐辛子を香りが出るまで炒める。キャベツを加えて中火で炒め、塩・こしょうをしてキャベツがしんなりしたら、よく混ぜた【合わせ調味料】を入れ、手早くからめて器に盛る。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

野菜の炒め物に片栗粉を入れると、野菜の水分で水っぽくなりません！
「中華の技」です。
最後に塩加減の確認を。

ココナッツ団子

■ 4人分

所用時間 20分

作り方

- ① ボウルに白玉粉・牛乳・水を混ぜ合わせて練る。別の器で浮き粉に熱湯を加え、手早く混ぜ合わせる。両方の生地を混ぜて砂糖・ラードを加え、練り合わせる。
- ② ①を4等分にし、あんこを包んで団子を作り、蒸し器で10分ほど蒸す。(お湯でゆでてよい)
熱い内にココナッツパウダーをまぶす。



材料

【生地A】

白玉粉	40g
牛乳又は水	大さじ1
水	大さじ1

【生地B】

浮き粉又は片栗粉	大さじ1.5
熱湯	大さじ3/4
砂糖	大さじ1.5
ラード	5g
あんこ又はフルーツ	80g
ココナッツパウダー	適量

Check Point

生地は水加減が少し難しいです。
全部混ぜたとき、耳たぶくらいの固さ(ひび割れない)くらいに水で調整しましょう。

中華風コーンスープ(粟米湯)

スーミータン

材料

しょうが(みじん切り)	1片
サラダ油	小さじ2
コーンクリーム缶	200cc
水	400cc
中華スープの素	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	各少々

【水溶き片栗粉】

片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個

作り方

- ① 鍋にしょうがとサラダ油を入れて火にかける。香りが出たらCを加えて煮立たせる。
- ② ①が沸騰したら塩味を調べ、水溶き片栗粉を加えて一煮立ちさせる。とろみがつけば、溶き卵を回し入れて軽く火を通す。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

中国語でスーミーは「とうもろこし」です。片栗粉でとろみをつけた冷めにくいスープは、寒い時期にぴったり。スープは少しうすいかな? 位に仕上げましょう。