

## 鶏肉の春巻き



(材料 4人分)

鶏もも肉	1枚
干しいたけ	4個
ねぎ	1本
水溶き片栗粉	大さじ1/2
ごま油	少々
春巻きの皮	10枚
小麦粉のり	適量
揚げ油	〃

鶏ガラスープ	50cc
オイスターソース	大さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	少々
こしょう	〃
うまみ調味料	〃

(つくり方)

- 1 干しいたけは戻して軸を取り、千切りにする。鶏肉は細切り、ねぎは千切りにする。
- 2 熱した鍋に油を入れて鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、ねぎを加えて炒めて香りを出し、しいたけも加える。
- 3 Aを上から順に入れて、鶏肉に火が通るまで弱火で2~3分煮る。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れて冷ましておく。
- 5 (4)を10等分して皮で包み、巻き終わりを小麦粉で溶いたのりできとめる。
- 6 180℃の揚げ油で、皮がきつね色になるまでカラッと揚げる。

## 豆苗と桜エビの蒸し炒め



(材料 4人分)

豆苗	2束	にんにく(みじん切り)	1かけ
桜エビ	大さじ4	グレープシードオイル	少々
塩	小さじ1/2		
水	大さじ3		
グレープシードオイル	少々		

(つくり方)

- 1 豆苗は根っこを切り落とす。
- 2 にんにくを小フライパンに入れ、グレープシードオイル少々をからめたら、弱火できつね色になるまで炒り、キッチンペーパーに取り出しておく。
- 3 ぴっちり蓋のしまる鍋(フライパン)に豆苗を並べ入れ、桜エビを散らして入れる。塩・小さじ1/2、水・大さじ3、グレープシードオイル・少々を回し入れ、蓋をして強火で1分、蒸し炒める。
- 4 器に取り出し、上からにんにくチップを散らしてかける。

\*入れる野菜の量が増えても【塩・小さじ1/2、水・大さじ3、油・ひとまわし】が蒸し炒めの基本です。

## トマトとえのきのスープ



(材料 4人分)

トマト	2個	水	3カップ
えのき(小)	1袋	鶏ガラだし	大さじ1強
ねぎ(みじん切り)	1/2本	塩	小さじ1
たまご	2個	ラー油(お好み)	少々

(つくり方)

- 1 トマトは横半分に切り、種をかきだす。えのきは根っこをおとし、半分に切る。
- 2 鍋を熱して、グレープシード油を多めに入れ、ねぎ、トマトの順に炒める。トマトは炒めながらくずしていく。
- 3 水+鶏ガラだしを入れ、沸騰したらアクを取り、塩を加えて味を調える。
- 4 えのきを加えてひと煮立ちしたら溶きたまごを流し入れ、火を止める。
- 5 器によそり、お好みでラー油をかけていただきます。

## ココナッツ白玉の黒ゴマソース



(材料 4人分)

【ココナッツ白玉】

A 白玉粉	120g
A グラニュー糖	40g
ココナッツミルクパウダー	30g
水	約90cc

いちご 少々

【黒ゴマソース】

練りごま(黒)	50g
きびこ	80g
水	300cc
シナモンスティック	1本
水溶きコーンスターチ	約大さじ1と1/2
生クリーム	大さじ1
アマレット	大さじ1

\*水溶きコーンスターチは、【水：1対1：コーンスターチ】の割合です。

(つくり方)

- 1 黒ゴマソースを作る： 黒練りごまときびこをよく混ぜる。
- 2 鍋に分量の水を入れて沸かし、(1)、シナモンスティックを入れて、きびこが溶けて滑らかになったら水溶きコーンスターチでとろみをつける。
- 3 (2)を氷水にあて、混ぜながら冷ます(コーンスターチが固まるから)冷めたら生クリーム、アマレットを加えて混ぜ合わせる。
- 4 ココナッツ白玉を作る： ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、水を数回に分けて加減しながら加えて、耳たぶ位の固さに練る。
- 5 (4)の生地を直径1.5cm位に丸めて、真ん中を指でへこませる。(火の通りをよくするため)
- 6 鍋にたっぷり湯を沸かし、白玉だんごを入れ、浮いてきたら1分間ゆでて、氷水にとる。
- 7 だんごの水気を切って器によそり、黒ゴマソースをかけ、いちごを飾る。