



いつも作っている定番おかずで、 中華の基本をおさらいしましょう！

青椒肉絲



豚バラ肉(焼き肉用)	180g
塩、こしょう	適量
紹興酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
じゃがいも	1個
ピーマン	5~6個
長ねぎ	10cm
【調味料】	
砂糖	小さじ2
酒	大さじ2
醤油	小さじ2
オイスターソース	小さじ1強
鶏ガラスープ(水+顆粒出し)	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1弱



(材料 4人分)

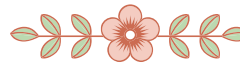
(つくり方)

- 1 豚肉は2mm幅の細切りにし、塩コショウ、紹興酒をふって混ぜ、片栗粉をまぶす。
- 2 じゃがいもは皮をむき、マッチ棒状に細切りにし、水にさらしてでんぷん質を少し落としておく。長ねぎはみじん切り。ピーマンは縦半分に切って種を取り除き、横に細切りにする。
***ピーマンの長さは全体のバランスをみて調節する。**
- 3 ボウルに調味料を合わせておく。
- 4 フライパンに油を入れて、豚肉を炒めて火が通ったらザルに取り出しておく。
- 5 (4)のフライパンにまた油を入れ、じゃがいもの水気を切って炒める。表面が透き通ってきたら(4)のザルに取り出す。
***ザルに取り出すことで余分な油が切れます。**
- 6 (5)のフライパンに油を熱し、ピーマンを入れて炒め、全体に油がなじんだら長ねぎを加える。豚肉とじゃがいもを戻し入れ、調味料を加えて炒め、全体に絡んだら出来上がり。

回鍋肉炒飯



豚バラ肉(焼き肉用)	180g
温かいご飯	400g
キャベツ	1~2枚
	(100g)
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
青ネギ	5~6本
たまご	1個
A	
にんにく(すりおろし)	小1かけ
豆板醤	小さじ1強
甜麺醤	大さじ1
紹興酒	大さじ1
B	
鶏からスープ(顆粒)	小さじ1/3
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
醤油	小さじ1/4



(材料 4人分)

(つくり方)

- 1 パプリカは5mm角切り。キャベツは硬い芯を除き1cmの角切り。青ネギは小口切り。豚肉は5mm幅に切る。
- 2 フライパンに豚肉を入れて炒め、少し焦げて脂が出てきたらAを加えて混ぜ、一度取り出す。
***脂はそのまま肉だけ取り出すこと。**
- 3 ボウルに卵を割ってほぐしてBを加えて混ぜ、温かいご飯にかけて菜箸でよく混ぜる。
***ご飯のダマをほぐしながら米粒が均一に黄色くなるまでしっかりと混ぜること。**
- 4 (2)のフライパンに油を少々足して熱し、(3)を入れて、菜箸でかき混ぜながら中火で炒める。
- 5 パラパラになってきたらキャベツとパプリカも加え、豚肉も加えて炒め合わせて最後に青ネギを混ぜる。



***家庭用サイズのフライパンで作るなら、ご飯400gがベストです。**

セロリとトマトの浅漬け風サラダ



セロリ	1本
	(150g)
塩	適量
トマト	1個
	(150g)
A	
長ねぎ(みじん切り)	10cm
しょうが(みじん切り)	スライス2枚
塩	小さじ1/2
太白ごま油	大さじ1

(材料 4人分)

(つくり方)

- 1 セロリは筋を取って長さ2cmのぶつ切りにし、太い部分は縦に1cm幅に切る。葉は2cm長さのざく切りにする。ボウルに入れて塩をふり全体に混ぜて味をなじませる。
***ほどよく塩気を感じるくらいがちょうど良い。**
- 2 トマトは皮を湯剥きして、2cm角に切る。
- 3 Aは混ぜ合わせておく。
- 4 セロリの入ったボウルにトマトを加え、Aを入れて和える。



豆乳花・トールーファー



調整豆乳	300ml
板ゼラチン	3g
洗双糖	30g
【シロップ】	
杏露酒	大さじ4
ガムシロップ	大さじ2
クコの実	12粒

(材料 4個分)

(つくり方)

- 1 氷水にゼラチンを浸けてふやかしておく。
- 2 小鍋に豆乳と洗双糖を入れて火にかけ、沸騰直前まで温める。粗熱が取れたらふやかしたゼラチンを入れて溶かし、ボウルに移して氷水にあてて、少しとろみが付くまで混ぜる。
- 3 容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 シロップを混ぜ合わせておく。
- 5 豆乳花にシロップをかけて出来上がり♪

