



1. 回鍋肉(ホイコーロー)
2. ほうれん草の冷拌 (リャンバン)
3. ワンタンのスープ
4. きゅうりときくらげの和え物
5. 杏仁豆腐

1. 回鍋肉

材料 (5人分)

豚バラ肉	250g	ニンニク	1かけ	合わせ調味料
キャベツの葉	500g	豆板醤	小さじ2	酒、醤油 各大さじ2
ピーマン	5個	サラダ油	大さじ3	砂糖 小さじ1
ネギ	1本	甜麵醤	大さじ2	

つくり方

- 下準備
1. 豚バラ肉は3~4等分し、鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れ茹でる。肉の色が変わったらザルにあげる。
 2. キャベツは芯を除いて4cm四方に切る。ピーマンは半分に切って、ヘタと種を除き、1cm幅に切る。キャベツとピーマンを合わせて、ラップでふんわりとくるみ、電子レンジで1分30秒加熱し、裏返してさらに1分30秒加熱する。すぐに平らなザルに広げ、冷ます。
 3. ネギは5mm幅の斜め切り。ニンニクはみじん切り。合わせ調味料を合わせておく。

炒める

1. 中華鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が少し色づいてチリツとなったら、ニンニク、豆板醤を入れて炒める。
2. キャベツ、ピーマンを入れて、炒め合わせる。
3. 全体に油が回って野菜が熱くなってきたら、合わせ調味料を回し入れて手早く炒める。鍋の端を少しあけて甜麵醤を全体に絡めるように大きく炒め合わせる。

回鍋肉と言う名前の由来

塊の豚肉を茹でて、薄切りにしてから再び鍋に戻して炒めると言うふうに、鍋を2回使い回して作ることがから来ている。

2. ほうれん草の冷拌

材料 (5人分)

ほうれん草	250g	かけ汁		
ザーサイ	20g	酢	大さじ1	塩 小さじ1/2
ハム	30g	しょうゆ	大さじ1+1/3	サラダ油、ごま油、ラー油
豆腐 (絹ごし)	1丁	砂糖、酒	各小さじ1	各小さじ1

つくり方

1. ほうれん草は色よく茹でて絞り、細かく切る。
2. ザーサイ、ハムはみじん切り。
3. 豆腐は塩を入れた湯で茹でて、水気を切って1cm角に切る。
4. かけ汁の調味料を合わせておく。
5. 器に、豆腐、ほうれん草、ザーサイ、ハムを順番に段々に重ね、上から調味料をかける。

3. ワンタンのスープ

材料（5人分）

ワンタンの具		ワンタンの皮	30枚	スープ1200 CC	
豚ひき肉	100g	干し椎茸	3枚	鶏がらスープ(顆粒状)	大さじ1
ネギのみじん切り	大さじ2			醤油	小さじ2
生姜の絞り汁	小さじ1			塩、胡椒、ごま油	少々
ごま油	小さじ1			万能ネギ小口切り	3本
酒	小さじ2				
醤油	小さじ2				

つくり方

ワンタンを作る。

1. ボールにワンタンの具を全部入れて、しっかり練り混ぜる。30等分する
2. ワンタンの皮を、角を手前に置いて具を中央に乗せ、手前の2辺の縁に指で水を湿らせ半分に折って、頂点を合わせて両側の辺にひだを寄せてしっかりくっつける。

ワンタンを茹でる。

1. 熱湯でワンタンを茹でる。沸騰したお湯にくっつかないようにワンタンを入れて茹で（1分位）、茹で上がったワンタンを、湯を少し張ったボールに入れておく。
2. 別鍋にスープを煮立て、戻した干し椎茸を薄切りにして、一緒に入れて調味料を加える。器にスープをはって、茹でたワンタンをのせ、万能ネギの小口切りを散らす。

4. きゅうりとキクラゲの和え物

材料（5人分）

きゅうり	2本	調味料	
キクラゲ	大さじ2	〔 醤油 大さじ2 酒 大さじ1 こしょう 少々 〕	
しょうが	1かけ		
サラダ油	大さじ1強		

つくり方

1. きゅうりは板ずりしてしばらく置き、塩を洗い落として、5mm厚さの斜め切り。
2. キクラゲはさっと洗ってボールに入れ、かぶる位の熱湯をかけて、10分置き、柔らかく戻ったら水洗いし大きいものはちぎって、きゅうりとともにボールに入れる。
3. 生姜は粗みじん切りし、サラダ油を熱して、生姜をゆっくりとヘラで混ぜながら炒め、香りがたったら濡れ布巾の上に乗せて粗熱をとる。
4. 調味料を混ぜて、キクラゲときゅうりにかけ全体を和える。

5. 杏仁豆腐

材料（5人分）

粉寒天	4g	牛乳	400 CC
水	200 CC	杏仁霜	大さじ2
砂糖	50g	シロップ	

つくり方

1. 鍋に粉寒天、砂糖、水を入れて火にかけ、寒天が溶けて透き通るまでかき混ぜながら煮溶かし火を止める。
2. ボールに杏仁霜を入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜあわせたものを①に加え弱火で温めて火を止める。
3. 型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まった杏仁豆腐を食べやすい大きさに切り、器に盛って、シロップをかける。