



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ぎょうざ

材 料 (5 人 分)		
キャベツ	200g	
塩	小さじ1/3	
にら	1/2束	
塩	1g	
豚ひき肉	150g	
A	酒	大さじ1
	水	大さじ2
	オスターソース	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	しょうが	1かけ
餃子の皮大判	25枚	
サラダ油	適宜	
つけだれ		
醤油		

作 り 方	
1	キャベツは粗みじん切り。塩をふって4～5分置く。水気が出てきたらしっかり絞る。
2	にらは5mm位に切り、塩をふり、4～5分置き、水気をしっかりきる。
3	豚ひき肉を大きめのボールに入れて、Aの調味料を入れしっかりと混ぜ、良く練る。
4	③に①と②を入れ良く混ぜる。
5	25等分にし、皮で包む。
	〔焼く〕
	フライパンを中火にかけサラダ油を入れ、熱くし全体に油を広げる。ぎょうざを並べ入れて、良い焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら、お湯50ccを周りから入れ、ふたをして少し火を弱め、3分ぐらい蒸し焼きにする。チリチリと音がしたら、ふたをとり、余分な水分を飛ばすようにフライパンをゆすり、ぎょうざがスルスルと動くようになったらフライ返しで取る。動かなければサラダ油を少々たらずとよい。

2. トマトと卵の炒め物

材 料 (5 人 分)	
卵	3個
トマト	3個 (小)
にんにく	1片
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
サラダ油	大さじ1.5
塩	1g
こしょう	少々

作 り 方	
1	トマトは湯むきし、大きめのくし型に切る。
2	にんにくは叩き潰す。
3	中華鍋にサラダ油を入れ、さらににんにくを入れて香りを出す。炒まったら取り出す。卵を溶いて流し入れ、大きな塊になるように、あまりかき混ぜないこと。全体的に固まるまで加熱する。
4	トマトを入れ、卵をトマトで包みこむように鍋をあおる。トマトの水分がうっすらと滲んできたら、手早く塩、こしょうをし、味を整える。水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

3. 酸辣湯

材 料 (5 人 分)

豚ロース (しょうが焼用)	3 枚 (100g)
たけのこ	50g
干しシイタケ	3 枚
エリンギ	2 本
長ネギ	1 本
豆腐	1/2 丁
卵	1 個
ホタテの貝柱缶詰	小 1 個
水	5 C
ラー油、塩、こしょう	適宜
A { 紹興酒	大さじ 1
醤油	大さじ 2
酢	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2

作 り 方

- 1 干しシイタケは水で戻しておく。戻ったらせん切り。
- 2 豚ロースは5mm巾の細切りにし紹興酒小さじ1、塩こしょう少々、片栗粉小さじ1を入れからめておく。
- 3 たけのこは湯通しして細切り、エリンギは4cmの長さに切って手で細く割く。長ネギも4cmの長さに細切り、豆腐は1cm×3cm位の棒状に切る。
- 4 鍋に水と、ほたての貝柱缶詰をあけて煮立てる。豚肉をほぐしながら入れ、肉の色が変わってきたら、たけのこシイタケ、エリンギを入れて、豆腐も入れて2～3分煮る。Aを入れる。
- 5 水溶き片栗粉を入れて、とろみがついてきたら、卵を溶き入れる。ネギを加え、味をみてラー油、塩、こしょうを加えて味を整える。

4. レタスとワカメのサラダ

材 料 (5 人 分)

サニーレタス	1 株
わかめ (塩蔵)	20g
長ネギ	1 本
ドレッシング	
サラダ油	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
醤油	大さじ 1
白ゴマ	大さじ 1
酢	大さじ 1

作 り 方

- 1 サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎって水に暫く放つ。パリッとしたらしっかり水気を切っておく。
- 2 ワカメは水の中に5分ほど入れて塩抜きをし、一口大に切る。
- 3 ネギは3cmの長さに切って白髪ネギにし、水に放してパリッとさせしっかり水気を切る。
- 4 ドレッシングを作り、①②③をあわせて和える。

5. 杏仁白玉

材 料 (5 人 分)

白玉粉	50g
水	1/4 C
杏仁霜	50g
砂糖	30g
水	2 C
エバミルク	1/2 C
くこの実	適宜

作 り 方

- 1 ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れながら混ぜていく。耳たぶ位の柔らかさにまとまったら、親指の先ほどの大きさに丸める。
- 2 沸騰した湯で白玉団子をゆで、浮いてきたら水にとって冷やす。
- 3 小鍋に杏仁霜と砂糖、水2Cを入れて火にかけ、弱火で混ぜながら沸騰させないように砂糖を溶かし、エバミルクを入れる。
- 4 器に白玉団子を入れ、③を注ぎ、くこの実を飾る。