

1. 肉団子
2. 鶏ささみとコーンのスープ
3. もやしと豆腐の炒め物
4. 白菜と大根の和えもの



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 肉団子

材 料 (5 人 分)

豚ひき肉	400g
香り水	
ネギの青身の部分	
しょうがの皮	適宜
水	100cc
ネギ	1本
しょうが	ひとかけ
塩	小さじ1
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1
紹興酒	大さじ1
こしょう	適宜
片栗粉	大さじ2
卵	1個
揚げ油	
花椒塩	
トマトケチャップ	

作 り 方

- 1 香り水を作る。器に水を入れ、ネギ、しょうがを入れて水に香りを移すようにネギ、しょうがを揉みだし、とりだす。
- 2 ひき肉を練る。ボールに豚肉、ねぎ、しょうが、調味料を入れてよく練る。香り水を少しずつ入れてさらに練る。卵、片栗粉を入れてねっとり粘りが出るまで練る。左手で握れるくらいのたねをとり、親指と人差し指の間から団子になるように絞り出す。30個作る。
- 3 揚げ油を低温で（160～165℃位）7～8個位ずつ入れてゆっくり揚げる。きつね色になるまで（4分ぐらいが目途）揚げる。
ポイント：◎肉団子を油の中に入れたら 触らずにそっとしておいて、周りが少し固まったところでゆっくりと混ぜて均等に火を通す。
◎揚げた肉団子は揚げ油の泡が細くなる。
- 4 揚げ終わった肉団子は 花椒塩またはトマトケチャップを添えていただく。

2. もやしと豆腐の炒め物

材 料 (5 人 分)

もやし	1袋
木綿豆腐	1丁
榨菜（市販）	20g
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
ごま油	大さじ1
鶏ガラスープ	小さじ1

作 り 方

- 1 もやしはひげ根をとる。
豆腐は2cm角に切り、塩小さじ1を入れた熱湯で茹でる。
- 2 ユラユラしてきたらざるに取り水切りをしっかりとる。
榨菜はみじん切り
- 3 中華鍋に、ごま油を熱して、榨菜、もやしを炒めもやしに火が通ったら水切りした豆腐を入れて大きく混ぜ、鶏ガラスープの素、塩、胡椒で味を整える。

3. 鶏ささみとコーンのスープ

材 料 (5 人 分)

クリームコーン缶	小 1
鶏ささみ	2 本
鶏スープの素	小さじ 1
紹興酒	大さじ 1
塩	小さじ 1
こしょう	適宜
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ 1.5
水	大さじ 3
万能ねぎ	3 本
しょうが絞り汁	大さじ 1

作 り 方

- 1 鶏ささみに塩小さじ 1 紹興酒大さじ 1 しょうが絞り汁大さじ 1 こしょう を振って暫く置く。
- 2 熱湯で①を茹で、中まで火を通してそのまま冷ます。ささみが冷めたら細く割く。茹で汁は捨てずにとっておき、漉して鶏ガラスープの素を入れて 4 C のスープを作る。
- 3 ②のスープにコーンを入れて紹興酒、ささみのほぐしたものをいれて、塩、こしょうで味を整え、煮立ってきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。器に盛り付け、万能ねぎのの小口切りをのせる。

4. 白菜と大根の和えもの

材 料 (5 人 分)

白菜の芯	250 g
大根	250 g
人参	1/3 本
塩	小さじ 2
豆板醤	小さじ 1
酢	大さじ 2
ごま油	小さじ 2

作 り 方

- 1 白菜は芯の部分と葉の部分に分け、芯の部分を長さ 5 cm に切り縦に細く切る。大根も長さ 5 cm に切り薄く切って細切りにする。人参は斜め薄切りにしてから細く切る。塩を振って暫く置く。しんなりしてきたらしっかり水気を切る。
- 2 豆板醤、酢、ごま油で和える。