

豚肉のチンジャオロース

[作り方]

①ピーマンの種を取り除き、細切りにします。

タケノコの水煮は細切りにします。

②豚ロースは細切りにし、ボウルに入れて

(A)を加えて混ぜ合わせ、片栗粉を加えて全体にまぶします。

③フライパンにごま油を入れて中火で熱し

ます。②を加えてほぐしながら炒めます。

④豚ロースに火が通ったら、①を加えて

しんなりするまで中火で炒めます。

⑤(B)を加えて中火で炒め合わせ、全体に

味がなじんだら、火から下ろします。

器に盛り付けて出来上がりです。

キュウリの梅和え

[作り方]

①キュウリはヘタを切り落として皮を全部むき、

めん棒で軽くたたいてひとくち大に割る。

②梅干は種を取り、包丁でたたいて

ペースト状にする。

③ボウルに全ての材料を入れて混ぜ、器に盛る。

[材料]

豚ロース薄切り…300g

ピーマン…4個

タケノコの水煮…100g

(A)塩…ひとつまみ

(A)黒こしょう…ひとつまみ

(A)すりおろしニンニク…小さじ1

(A)酒…大さじ1

片栗粉…大さじ1

(B)オイスターソース…大さじ2

(B)酒…大さじ1

(B)しょうゆ…小さじ1

(B)砂糖…小さじ1

(B)鶏ガラスープの素…小さじ1

ごま油…大さじ1

[材料]

キュウリ…3本

梅干し…2個

らっきょう酢…大さじ1

きのこたっぷり中華風 春雨スープ

[作り方]

- ①しめじは石づきを落として食べやすくほぐしておく。
ニンジン皮をむいて細切りにする。
長ネギは5ミリ幅程度の斜め切りにする。
- ②鍋に(A)と①の野菜を入れて中火で熱し、煮立ったら(B)の調味料を加える。
- ③春雨は水で戻さずにそのまま加えて、3分ほど弱火で煮る。器に盛り付けて青ネギの小口切りを散らす。

[材料]

春雨…80g
しめじ…1株
ニンジン…1本
長ネギ…1本

(A)水…1200cc
(A)鶏がらスープの素…大さじ3
(B)しょうゆ…大さじ2
(B)オイスターソース…大さじ1
(B)塩…ひとつまみ

青ネギの小口切り…適量

