

もやしのチンジャオロースー

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切り、へた、種を取り除いて縦に細切りにする。
- ②温めたフライパンに油をひいて、ひき肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、ピーマンを加えて油がまわるまでさっと炒め、もやしを加えて手早く炒める。
- ④野菜に火が通ったら、調味料を入れ軽く煮込んでぐつぐつしたら水溶きかたくりこでとろみをつけて完成。

【材料】

合いひき肉…300g
ピーマン…1袋
もやし…2袋
サラダ油…大さじ1
調味料
醤油…大さじ2
砂糖…大さじ1
酒…大1
鶏ガラスープ…50cc
(鶏ガラスープの素…小さじ1)
塩…少々
こしょう…少々
水溶き片栗粉…適量

フライドポテト

【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむき、細切りにします。
- ②5分ほど水にさらします。
- ③②のじゃがいもの水気をキッチンペーパーでしっかりと拭き取り、ポリ袋に入れます。
☆印の材料も入れて振って全体にまぶします。
- ④フライパンにじゃがいもがギリギリ浸る量の油を入れます。
- ⑤中火で熱して10分ほど触らずに揚げ焼きします。
底がカリッとしてきたら全体を混ぜてこんがりキツネ色になるまで焼く。
- ⑥油を切って上げ、塩を振る。

【材料】

じゃがいも…3個
☆片栗粉…大さじ3
☆小麦粉…大さじ1
☆顆粒コンソメ…小さじ1
☆コショウ…適量

サラダ油…適量
アジシオ…適量

豚肉と大葉のごまポン酢炒め

[作り方]

- ①豚肉は半分に切り、ビニール袋に入れて☆を加えて揉み込む。
- ②玉ねぎは芯を切り落とし、薄切りにする。
大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、
①の豚肉を入れて肉の色が変わるまで
中火で炒める。玉ねぎを加えてしんなり
するまで炒め合わせる。
- ④ポン酢しょうゆを加えてさっと炒め合わせ、
大葉、白すりごまを加えてからめる。

[材料]

豚ロース薄切り肉…300g
玉ねぎ…1個
大葉…10枚
ポン酢しょうゆ…大さじ1
白すりごま…大さじ1
サラダ油…大さじ1
☆下味
酒…大さじ2
塩…少々
片栗粉…大さじ1

大葉とチーズのささみ春巻き

[作り方]

- ①耐熱ボウルに鶏ささみ、塩こしょう、料理酒を入れて、ふんわりとラップをかけ、火が通るまで600Wの電子レンジで2分程加熱します。
- ②粗熱を取り、手でほぐします。
- ③春巻きの皮の手前にスライスチーズ、
奥に大葉をのせ、スライスチーズを重ねます。
- ④手前から巻き、左右を折りたたみ、
水溶き薄力粉を塗って留めます。さらに巻き、
巻き終わりを水溶き薄力粉で留めます。
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひいて中火で熱し、
④を入れて両面を2分ずつ焼き、薄く色づいたら
火から下ろします。お皿に添え物
と共に盛り付けて完成です。

[材料]

春巻きの皮…10枚
水溶き薄力粉（のり用）
…大さじ1
鶏ささみ…1パック
塩こしょう…少々
酒…大さじ2
スライスチーズ…10枚
大葉…10枚
オリーブオイル…大さじ3