

中華料理レシピ

「春巻・チャイニーズサラダ・中華コーンスープ・ヘルシー大学芋」

春 巻

◆材料 (10 本分)

- 春巻きの皮 10 枚
大葉 20 枚
豚もも肉 100 g … 千切りして醤油小 1、紹興酒小 2、片栗粉大 1/2 で下味
蝦 130 g … 殻、背わたを取り片栗粉大 1、塩水少々でもみ洗いして、水気を取り紹興酒小 1、片栗粉小 1、サラダ油小 1 で下味
干し椎茸 2 枚 … ぬるま湯 80 cc に砂糖小 1 を入れてもどす
たけのこ 150 g … 3~4 分ボイル
人参 小 1/4 本
卵 2 個 … 片栗粉小 1、水小 2 を溶いて入れ薄焼き卵を 3 枚作り 4 等分に切る

◇調味料 … 紹興酒大 1、醤油小 1、オイスターソース大 1、砂糖小 1、胡麻油小 1、黒胡椒少々

◆作り方

- 1) 干し椎茸、たけのこ、人参は千切り
- 2) 油大 1 で肉、蝦を炒め、椎茸、たけのこ、人参をさっと炒め調味料で味付けパットに入れて冷ます
- 3) 春巻きの皮に薄焼き卵、大葉を 2 枚のせ具を適量おき、ふわっと巻き水溶き小麦粉で止める
- 4) 170°C で揚げる

表下
表作り

チャイニーズサラダ(4人分)

◆材料

- 胡瓜 1本 … 拍子切り
 牛蒡 1/4本 … 泥を洗い長さ4cmの拍子切り酢水にさらす。水、酢少々を入れレンジで加熱
 蓮根 5cm … 皮をむき5mm厚さの半月切り酢水に晒す
 人参 1/2本 … 細めの拍子切り
 赤唐辛子 3~4本

◇調味料 … 砂糖大2、酢大4、醤油大1、塩小1/4

- ◆作り方 … 弱火で油大1、胡麻油大1/2で唐辛子を入れ弱火で唐辛子が黒くなるまで炒め取り出し、蓮根を炒め人参、牛蒡を炒め、胡瓜をさっと炒め調味料を加え冷やす

中華コーンスープ(4人分)

◆材料

- クリームコーン缶 1/2缶
 卵 1個
 水 400cc
 ガラスープ 小1と1/2
 スープの素(シャンタンorウエイユー) 小1

◇作り方 … 卵以外の材料をを入れて沸かし、胡椒で味を調え片栗粉(片栗粉1:水2)でとろみをつけ卵を溶いて入れ2~3回混ぜすぎ火を止めて蓋をする

ヘルシー大学芋(4人分)

◆材料

- さつまいも(L) 1本 … 乱切りにして水に晒す
 油 大2
 砂糖 大3
 黒ゴマ 適量

◇作り方 … フライパンに油・砂糖・さつまいもを入れ蓋をして、途中2,3回イモを返し、蓋の水滴を拭きながら柔らかくなって砂糖が溶け飴状になってきたら、イモに絡め黒ゴマを振る