



棒々鶏

1人分100Kcal 塩分0.98g 一人当たり93円

材料 [4人分]

鶏ささみ……………2本
 酒……………大さじ1
 塩……………小さじ1/4
 きゅうり……………1本
 みょうが……………1個
 たれとして
 にんにく……………1/3かけ
 生姜……………1/3かけ
 長ねぎ……………10cm
 練りごま……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 酢……………大さじ1
 砂糖……………大さじ2/3
 ごま油……………大さじ1/2

作り方

- 1 ささみに酒と塩をふりかけ、よくもみこむラップをして、レンジで1分加熱し、裏がえして1分さらに加熱する。ラップをしたまま蒸らし、冷めてきたら、繊維に沿って肉を細かく裂く。
- 2 きゅうりは細切りにし、みょうがは千切りにする。混ぜあわせて器に盛る。
- 3 たれの材料を全部混ぜる。
- 4 2に1のささみをのせ、食べる直前にたれをかける。

回鍋肉

1人分229Kcal 塩分0.7g一人当たり190円

材料 [4人分]

豚ばら肉……………200g
 キャベツ……………1/2玉
 ピーマン……………2個
 長ねぎ……………1本
 生姜スライス……………1かけ
 にんにくすりおろし……………1かけ
 ごま油……………大さじ1
 豆板醤……………小さじ2
 (調味料)
 甜面醬……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。
- 2 キャベツは、手で一口大にちぎり、ピーマンは一口大に切る。長ねぎは、斜め1cm幅に切る。
- 3 フライパンに油を熱して、豚肉を炒め、色が変わったら、生姜とにんにくを加える。
- 4 香りが立ったら、豆板醤を加えて炒める。
- 5 2のキャベツにラップをして、3分ほど、電子レンジ加熱をする。
- 6 4に、ピーマンと長ねぎを加えて炒め、調味料を加えてからめる。
- 7 5のキャベツの水気を切って加え、さっと炒める。



杏仁豆腐

1人分58Kcal 塩分0.04g 一人当たり56円

材料 [8人分]

牛乳……………300cc
 水……………100cc
 コーンスターチ……………大さじ2
 粉寒天……………小さじ1/2
 上白糖……………50g
 粉ゼラチン……………小さじ1
 水……………大さじ1
 アーモンドエッセンス……………小さじ1
 (アーモンドオイルなら、小さじ1/2で、OK。)

作り方

- 1 粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
 - 2 牛乳・水・コーンスターチ・粉寒天を鍋に入れ、木べらでよくかき混ぜてから、弱火にかける。
 - 3 常に混ぜ続けながら、少しとろみがついたら(さらさらからとろとろに変わったら)、上白糖とゼラチンを入れ、溶かす。
 - 4 上白糖とゼラチンがとけたら、火を止め、アーモンドエッセンスを入れて混ぜる。
 - 5 荒熱がとれたら、器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⇒時間は、2～3時間：一晩または半日といった単位です。

酸辣湯

1人分98Kcal 塩分2.3g 一人当たり126円

材料 [4人分]

鶏ささみ……………2本
 酒……………小さじ1/2
 塩……………小さじ1/4
 しょうゆ……………小さじ1/4
 生姜のしぼり汁……………小さじ1/4
 たけのこ水煮……………40g
 しいたけ……………3個
 長ねぎ……………1/2本
 春雨……………30g
 スープとして
 鶏がらスープ……………800cc
 酒……………大さじ2
 塩……………小さじ1
 しょうゆ……………大さじ1/2
 こしょう……………小さじ1/2
 かたくり……………小さじ1
 水……………小さじ1
 卵……………2個
 酢……………大さじ3

作り方

- 1 ささみの筋をとって、包丁の背でたたいてうすくのぼしてからせん切りにする。酒・塩・しょうゆ・しょうがの絞り汁で、下味をつけておく。
- 2 春雨は、はさみで5～6センチの長さに切り、固めにゆでる。
- 3 たけのこ・しいたけ・長ねぎは細切りにする。
- 4 鶏がらスープを煮立て、はるさめ・たけのこ・しいたけ・長ねぎを加え、酒・塩・しょうゆ・こしょうで味を整える。
- 5 もう一度沸騰したら、ささみを加えてよくぐし、水ときかたくりをまわし入れてとろみをつける。
- 6 溶き卵を入れて混ぜ、仕上げに酢を加え全体を混ぜあわせてできあがり。



かんたんレシピで
 気軽に作ろう!

これってなあに? パート4

★
 ～中華料理～オウチで簡単中華!