

ヘルシー&スピーディー料理 3回目

★トマト冷麺（5～6人分）

生中華麺	5玉
ごま油	大さじ1強

錦糸卵	
卵	3個
塩	少々
サラダ油	適宜

具

ロースハム	8～10枚
きゅうり	1.5本
錦糸卵	3個分
トマト	1.5個

冷麺のたれ

しょうゆ	120ml
酢	120ml
砂糖	70g（大さじ8）
トマト	1.5個
ごま油	大さじ2

練がらし お好みで



作り方

- 1、たれに使うトマトは、ヘタを取り角切りにする。鍋に、しょうゆ、酢、砂糖、トマトを加え、トマトは半分程つぶし、ひと煮立ちし火を止め冷やす。冷めたらごま油を加える。
- 2、ロースハムは、細切り。きゅうりは、軽く塩をして板ずりし、せん切りにする。
トマトは、縦半分に切り、5mm幅に切る。
卵を溶きほぐし、油を敷いたフライパンで薄焼き卵を焼く。粗熱が取れたら、細く切る。
- 3、麺は、表示通りのゆで時間ゆで冷水にとり、しっかり水分をきり、ごま油をかける。
- 4、皿に麺を盛り、ロースハム、きゅうり、錦糸卵、トマトをのせ、冷麺のたれをかける。

美味しく仕上げるコツ

- ・麺の水けが残るとたれが薄まるため、茹で上がった麺を上から押さえるか、麺を握って水けをきる。
- ・薄焼き卵：薄焼きを破れずに焼くには、卵液に水溶き片栗粉を少量加える。
- ・冷麺のたれ：しょうゆ、酢、砂糖の容量比率⇒1：1：1

★春巻き

<材料>(10枚分)

春巻きの皮	10枚
豚薄切り肉	120g
しょうゆ・酒	各小さじ2
片栗粉	少々(小1)
しょうが	少々(10g)
ゆで筍	100g
干し椎茸	2枚
にら	1/2束
春雨	40g
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
こしょう	少々
のりづけ	
薄力粉・水	各大さじ1

揚げ油 適宜

下ごしらえ

干し椎茸は、水につけ戻す。

春雨は熱湯で戻し、4等分に切り水けをきる。

作り方

1. 豚肉は、細切りし、しょうゆと酒で下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
2. 材料を切る。
しょうが：みじん切り
ゆで筍・しいたけ：せん切り
にら：ざく切り(3~4cm)
3. 合わせ調味料をつくる(しょうゆ~砂糖)。
4. フライパンにごま油を熱し、しょうがと豚肉を炒め、ゆで筍、しいたけ⇒春雨、にらを加え、合わせ調味料を加え具材がまとまれば、バットに広げ冷ます。
5. 春巻きの皮に包む。170℃で揚げる。

一口メモ

- 具は冷ましてから包み揚げること。
⇒皮が破ける原因に!
- 低温で時間をかけて色付けるとパリパリに。
- 巻いたらすぐ揚げる。揚げない場合は冷凍庫へ。



★カスタードプディング

<材料>(作りやすい量)

卵	3個
砂糖	45g
牛乳	300cc
バニラエッセンス	少々

カラメルソース

砂糖	50g
水	大さじ2
湯	大さじ2



<作り方>

1. カラメルソースを作る。
小鍋にグラニュー糖と水を入れ弱火にかけ、周囲から色づいてくる。香ばしい香りがする。
余熱で焦げ過ぎないように火を止め、湯を少しずつ静かに入れる。粗熱が取れたら、カップに分ける。
2. 別の鍋に、牛乳と砂糖を入れ火にかけ砂糖が溶けたら火を消す。
3. 卵を溶きほぐし、②を少しずつ加え、こし器で濾し、①のカップに流し入れる。
4. 蒸し器で蓋を少しずらして10~15分弱火で蒸す。

一口メモ

型からはずす場合、カップにバターを塗ってから、卵液を流し入れる。