

ヘルシー&スピーディー料理4回目

★青椒肉絲（4～5人分）

＜材 料＞

牛もも肉	300g
酒・しょうゆ	各大さじ1
片栗粉	大さじ2弱

ピーマン	6～7個
じゃがいも	中 1.5個
塩・こしょう	少々

サラダ油	大さじ1 (炒め用)
------	------------



合わせ調味料

しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、芽を取り除き、細切りして水にさらす。しばらくし、水けをきる。ピーマンはヘタと種を取り除き、細切りにする。
2. 牛肉は繊維にそって細切りにし、ボウルに酒・しょうゆと共にに入れて揉みこみ、片栗粉を混ぜて15分ほどおく。
3. 別のボウルに合わせ調味料を混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、2を入れて牛肉に火が通るまで炒めたら、一度取り出す。
5. 同じフライパンに1のじゃがいもを入れて、透き通るまで中火で炒め、ピーマンを入れ、少し炒めたら、④の肉を入れて中火で炒め合わせ、合わせ調味料を加え全体に味がなじみ、とろみがついたら火から下ろし、すぐに盛り付ける。

一口メモ

- 肉や魚などは野菜に比べ、炒め途中で加える調味料の味が付きにくいいため、下味をつけておくと美味しく仕上がります。
- 野菜の水分がでないよう短時間で炒め上げるには、強火の状態ですべての調味料を加えると水蒸気が発生し火の通りが早まります。
- 炒めものは、出来上がりすぐに盛り付けましょう。フライパンの余熱で火が通り過ぎます。

★麻婆豆腐（5人分）

＜材料＞

絹ごし豆腐	1.5丁（450g前後）
豚ひき肉	150g
白ネギ	1/2本
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
酒（紹興酒）	大さじ1
豆板醤	大さじ1/2～1
花椒	適宜（お好み）
サラダ油	大さじ1

＜合わせ調味料＞

鶏ガラスープ	200ml
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1

＜水溶き片栗粉＞

片栗粉	大1
水	大1

ごま油	大さじ1/2 （香り）
-----	----------------

作り方

1. 絹ごし豆腐は、キッチンペーパーで包み電子レンジ1分30秒加熱し、粗熱が取れたら1.5cmに切る。
2. 白ネギ・しょうが・にんにくは、みじん切り。
3. 合わせ調味料をつくる（鶏がらスープ～砂糖）。
4. フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め香りが出たら、豚ひき肉を入れ、肉に火が通ったら豆板醤と花椒を加え炒め、酒を加える。
5. 合わせ調味料を加え、煮立ったら豆腐を加え再度煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

一口メモ

- 豆腐を崩さないようにとろみをつけるには、お玉で具を奥にし手前にある液体にとろみをつけてから、軽く全体を混ぜるようにしましょう。
- 豆腐をゆでる場合、1.5cmに切った豆腐を、塩を少々加えたお湯で1分ゆで水けをきる。



★きゅうりの中華和え

＜材料＞（作りやすい量）

きゅうり	3本
塩	小さじ1/2

＜調味料＞

砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1
ごま油	大さじ1
炒りごま	大さじ1
輪切り唐辛子	少量

＜作り方＞

1. きゅうりは塩（分量外）をまぶして板ずりする。
2. きゅうりはハタを落として、キッチン袋に入れ麺棒などで軽く叩く。
3. きゅうりを手で食べやすい大きさに割き、袋に戻し塩を加えしばらく置く。
4. きゅうりの水分をしぼり、調味料を入れ、軽く振り混ぜる。
5. 器に盛り付ける。



一口メモ

- 調味料は食べる直前に加えましょう。

★ワンタン

<材料>（作りやすい量）

ワンタンの皮	30枚
豚ひき肉	150g
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
酒・ごま油	各小さじ1
白ねぎ	1/4本

スープ（5～6人分）

（ワンタン20個前後の量）	
中華スープの素	大さじ1強
水	6カップ
しょうゆ	大さじ1弱
しょうが	薄切り1枚
こしょう	少々



<作り方>

1. 白ネギはみじん切りにする。
2. 肉だねを作る。
ボウルに豚ひき肉を入れ、塩・醤油・酒・ごま油・白ねぎを加え、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
3. 肉だねを皮で包んでいく。
手のひらにワンタンの皮を広げ、ヘラなどで肉だねをのせ、手前側に三角形に折りたたみ、肉だねを皮になじませるように手で軽く押さえる。



4. 左の角に水を付け両側から肉だねを持ち上げるようにして角を寄せていく。
5. 水を付けた左角に右側の角を合わせてしっかりくっつけて形を整える。



6. スープを作る。
7. ワンタンは熱湯でゆで、浮き上がってきたら椀にももり、熱いスープを注ぐ。

一口メモ

- ワンタンの皮は30枚入りが多いので、一度に作り、食べきれない時は冷凍保存も可能です。
- 揚げワンタンにしても美味しいです。