



1. 春雨とひき肉のスープ
2. 蒸し茄子の中華サラダ
3. エビチリ
4. 杏仁豆腐

Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 春雨とひき肉のスープ

材料（5人分）

緑豆春雨	40g	サラダ油	小さじ 2	生姜の絞り汁	小さじ 1
豚ひき肉	150g			酒	大さじ 1
下味	醤油	小さじ 1	スープ 鶏ガラスープの素 800ccの水に溶く 塩・醤油 各小さじ 1	万能ねぎ	3〜4本
	酒	小さじ 2			
	こしょう	少々			

作り方

- ① ボールに熱湯を入れ、春雨をつけて柔らかく戻す。
柔らかくなったらザルに上げ、水切りをして、4〜5cm長さに切る。
- ② 豚ひき肉に下味の調味料をもみ込む。
- ③ 鍋にサラダ油と②を入れ、菜箸で肉がポロポロになるまで炒める。酒を回しかける。
- ④ ③にスープを入れて煮立て、アクが浮いてきたら取り除く。
春雨を入れ、塩、醤油、生姜の絞り汁を入れて味を見る。
万能ネギの小口切りを加えて、ひと混ぜする。

2. 蒸し茄子の中華サラダ

材料（5人分）

茄子	5本	ごまだれ			
塩	適宜	芝麻醤	大さじ3	ニンニクのみじん切り	1片
		醤油、水	各大さじ1.5	赤唐辛子のみじん切り	1本分
		酢	大さじ2	香菜のみじん切り	大さじ1
		砂糖	小さじ1		

作り方

- ① 茄子は洗って、ヘタを切り落とし、1個につき小さじ1の塩を全体にこすりつける。（手が茄子の色で染まる位）
- ② 蒸し器に茄子を並べて10分蒸す。
熱が少し冷めてきたら、竹串で細く割いて皿に並べる
- ③ ごまだれの材料を全部合わせて茄子に回しかける。

3. エビチリ

材料 (5人分)

えび	500g	A. 豆板醤	大さじ1	仕上げ用	
下味用		トマトケチャップ	大さじ3	酢	小さじ2
塩、こしょう、酒	各少々	B. 酒	大さじ3	ネギ	1/2本
片栗粉、ごま油	各小さじ2	砂糖	大さじ2	ごま油	大さじ1
生姜 (みじん切り)	大さじ2	塩	小さじ1弱		
ニンニク (みじん切り)	1片分	水	100cc		
サラダ油	大さじ3	水溶き片栗粉			
		片栗粉	小さじ1		
		水	小さじ2		

つくり方

① エビの下準備

エビを塩水で洗う。

尾の一節を残して、殻をむき、背わたをとって、下味用の調味料をもみこむ。

② AとBはそれぞれ混ぜ合わせておく。

仕上げ用のネギは細かく切っておく。

③ エビを焼き付ける。

フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、エビを入れ、表面の色が変わるまで焼き付け、いったん取り出す。

④ チリソースを作る。

中華鍋にサラダ油大さじ1を熱し、ニンニク、生姜を弱火で香りが出るまで炒める。

香りが立ったらAを加えて焦がさないようによく炒める。Bを加えて中火にし、ふつふつと煮立つまでよく火を通す

⑤ 仕上げ

④にエビを加えて混ぜ、1~2分煮る。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

ネギと酢を加えて、ごま油を回しかけ火を止める。

4. 杏仁豆腐

材料 (5人分)

杏仁霜	大さじ2	牛乳	400cc
水	200cc	シロップ	適宜
粉寒天	4g	苺	適宜
砂糖	50g	ミントの葉	適宜

つくり方

① 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて、火にかけて、寒天が溶けて透き通るまで、かき混ぜながらよく煮溶かし、火を止める。

② ボールに杏仁霜を入れ、牛乳を少しずつ加えて、よく混ぜ合わせ、①に加えて弱火で温めて火を止める。

③ 型に流し入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

④ 食べやすい大きさに切り、苺をのせ、シロップをかけ、ミントをのせる。