

1. 小海老の五目炒め
2. 冷拌菜（冷製中華サラダ）
3. ふわ卵にらあんかけ



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

小海老の五目炒め

材 料

小海老	250g
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
A 塩	小さじ1/4
油	大さじ1
胡椒	少々
茹で筍	200g
きゅうり	1本
生椎茸	1パック
茹でうずらの卵	10個
長葱	5~6cm
生姜	1/2かけ
酒	大さじ1・1/2
水	1/2カップ強
B ガラスープ	小さじ1
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
片栗粉	小さじ1強
油	大さじ3
ごま油	小さじ2

作 り 方

- ① 小海老は殻をむいて背わたをとり、Aの酒・塩・胡椒で下味をつけ片栗粉をもみ込み、油を加えてほぐす。
- ② 筍は薄切り、きゅうりは皮をピーラーでまだらにむき、縦半分に切って1cm幅の斜め切り。生椎茸は石付きを取って4~6に切る。
- ③ 長葱・生姜はみじん切り。
- ④ Bを合わせる。
- ⑤ 鍋に油を大さじ1入れ、熱して海老を炒め、色が変わったら取り出す。
- ⑥ その後鍋に油大さじ2を足し、筍・きゅうり 生椎茸・うずらの卵を順に加えて炒め、長葱・生姜を散らしてひと混ぜし、Bを加えて味をからめ、仕上げにごま油をまわし入れる。

冷拌菜（冷製中華サラダ）

材 料

茄子	4本
きゅうり	2本
トマト	2個
ハム	5枚
酢	大さじ2
醤油	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
生姜汁	小さじ1
揚げ油	適宜

作 り 方

- ① 茄子はへたを取り、皮に切れ目を入れて油で揚げる。粗熱がとれたら細かく裂く。
- ② トマトは皮をむき、半分に切って薄切り。きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切り。ハムもせん切り。
- ③ Aを合わせる
- ④ 形よく器に盛り合わせAをかける。

ふわ卵にらあんかけ

材 料

卵	3個
A 片栗粉	大さじ3/4
スープ	1/3カップ
胡椒	少々
油	大さじ2と3/4
にら	3/4把
人参	30g
スープ	3/4カップ
B オイスターソース	大さじ1
片栗粉	小さじ1・1/2
ガラスープ	小さじ1
水	220cc

作 り 方

- ① AとBのスープを水とガラスープを混ぜて作っておく。
- ② Aの卵を溶きほぐし、よく混ぜ合わせておく。
- ③ にらは2~3cm幅にざく切り、人参は2~3cm長さのせん切り。
- ④ フライパンに油大さじ2を熱し卵を流し入れ、大きく混ぜてふわりした半熟で火を止め、器に盛る。
- ⑤ その後フライパンに残りの油を足し、人参とにらを炒め、合わせたBを加えて煮立て、とろみがついたら卵の上にかける。