



8月 簡単!ピリッと!本格!中華!

麻婆豆腐

材料(4人分)

豚ひき肉……………150g	サラダ油……………大さじ1
豆腐(木綿)……丁	日本酒……………大さじ1
にんにく……………大さじ1	醤油……………大さじ1と1/2
しょうが……………大さじ1	砂糖……………小さじ2
ねぎ……………1/2本	胡椒……………少々
甜麺醬……………大さじ1と1/2	ごま油……………大さじ1
豆板醬……………大さじ1と1/2	



- スープ(水…200ml 鶏がらスープの素…小さじ1 こぶ茶…少々)
- 水溶き片栗粉(水…大さじ4 片栗粉…大さじ2)

作り方

- ①にんにく・しょうが・ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。甜麺醬と豆板醬、①を加え、香りがたつまで焦がさないように炒める。分離した油が赤く透き通ったら、さいの目に切った豆腐とスープを加える。
- ③②に酒、醤油、砂糖、胡椒を加えて混ぜる。強火にしてしっかりと火を通す。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ混ぜしたら火を止め、仕上げにごま油を回しかける。

棒棒鶏(バンバンジー)

材料(4人分)

鶏むね肉……………1枚
日本酒……………大さじ2
くらげ……………100g程度
きゅうり……………3本

彩りには、
トマトの薄切りを
飾るのがオススメ!



☆胡麻ダレ

ピーナッツバター…大さじ2	芝麻醬(チーマージャン)…大さじ2	砂糖…大さじ2		
豆板醬……………大さじ1	酢…大さじ1	ごま油…大さじ1	塩…小さじ1/2	胡椒…適宜
■スープ(水…100ml 鶏がらスープの素:小さじ1/2	こぶ茶…少々)			

作り方

- ①鶏ムネ肉は厚い部分を包丁で開き、厚さを均一にする。鍋にお湯を沸かし、沸騰したら塩と薄切りのしょうがを入れて、弱火で1分間加熱、その後火を止めて30分放置する。
- ②クラゲは冷水に1~2時間浸けて塩抜きをし、もみ洗いをした後、さっと湯通しする。
- ③きゅうりを細切りにする。(斜め薄切りの後に千切り)
- ④胡麻ダレを作る。具とタレをそれぞれ冷蔵庫で冷やし、食べる直前にかける。