

酢豚 (2~3人前)

(材料) 豚モモ肉…200g、揚げ用片栗粉、揚げ用サラダ油、玉葱…3/4個、ピーマン…2個、人参…30g、サラダ油

〈下味用〉中華料理の素…小さじ2

〈酢豚の素〉中華料理の素…大さじ2、ケチャップ…大さじ2、酢…大さじ2、砂糖…大さじ3.5、水…150cc

〈とろみ〉片栗粉…大さじ1、水…大さじ2

①酢豚の素ととろみを作る。

野菜は一口サイズに切る。

豚モモ肉を一口サイズに切り中華

料理の素小さじ2で下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。②熱した鍋に油をひき野菜を炒める。③酢豚の素を加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

④揚げた豚肉をあえて出来上がり。



八宝菜 (2人前)

(材料) 豚バラスライス…40g、イカ…50g、白菜1/8カット、たけのこ…40g、人参…15g、さやえんどう…10g、サラダ油…大さじ2

〈八宝菜の素〉中華料理の素…大さじ2、砂糖…大さじ1/2、ごま油…小さじ1/2、水…180cc

〈とろみ〉片栗粉…大さじ1、水…大さじ2

①八宝菜の素と、とろみをつくる。野菜は一口サイズに切る。②熱した鍋に油をひき、豚肉から野菜の順で炒める。③材料に

火が通ったら、

八宝菜の素を加

え、一煮立ち

させ、水溶き

片栗粉でとろ

みをつけて

出来上がり。



◇お料理レシピ◇

中華料理の

素

使用料理例



製造者

木戸食品株式会社

兵庫県明石市西新町1丁目17-5

<http://www.kido-foods.co.jp>

チンジャオロース (3人前)

(材料) 牛肉または豚肉…200g、ピーマン…6個、たけのこ…中1本、干し椎茸…3枚、サラダ油

〈下味用〉中華料理の素…小さじ1、

片栗粉…大さじ1

〈チンジャオロースの素〉中華料理の素…大さじ1.5、醤油…大さじ1、砂糖…大さじ1、水(椎茸の戻し汁を含む)

…150cc、

片栗粉…大さじ1

①干し椎茸を戻す。

具材をせん切りにし、

チンジャオロースの素をつくる。②肉に中華料理の素小さじ1で下味を付け片栗粉をまぶす。鍋を熱し油をひき、肉を炒め、いったん皿に取り出す。

③鍋を熱し油をひき、野菜類を炒め、②の肉を炒め合わせ、最後にチンジャオロースの素を加えて炒めながら全体に絡ませて出来上がり。

※肉は、半冷凍するとせん切りしやすくなります。



麻婆豆腐 (2~3人前)

(材料) 絹こし豆腐…1丁、豚ひき肉…80g、長ネギ…1/4本、干し椎茸…2枚、サラダ油、ごま油

〈麻婆豆腐の素〉中華料理の素…大さじ2、味噌…大さじ1、砂糖…大さじ1、豆板醤…小さじ1、

水(椎茸の戻し汁を含む)…250cc

〈とろみ〉片栗粉…大さじ1、水…大さじ2

①干し椎茸を戻す。長ネギ、椎茸は粗みじん切りにし、麻婆豆腐の素ととろみをつくる。②熱した鍋に油をひき、豚ひき肉、長ネギを順にしっかり炒める。③麻婆豆腐の素、椎茸を加え一煮

立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。④

さいの目に切った豆腐

を入れ弱火でゆっく

り混ぜる。⑤豆腐に

火が通ったらごま

油をかけて出来上

がり。



コーン玉子スープ (4人前)

(材料) 豚肉…50g、干し椎茸…2枚、たけのこ…30g、人参…30g、コーン缶(ホール・190g)…1缶、玉子…1個、ネギ…適宜、中華料理の素…大さじ2、塩…小さじ2/3、日本酒…大さじ2、ごま油…少々、水(椎茸の戻し汁を含む)…800cc
<とろみ> 片栗粉…大さじ1.5、水…大さじ2



- 1 干し椎茸を戻す。2 水を煮立て、せん切りにした豚肉、椎茸、たけのこ、人参、コーン缶(つけ汁含)を加える。3 中華料理の素、塩、日本酒で調味し、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。4 溶き玉子を加え手早く混ぜ、ごま油、ネギを少々加えて出来上がり。

かに玉

(材料) 玉子…3個、かに缶又はかにかまぼこ…30g、たけのこ…30g、サラダ油…大さじ2
<かに玉の素> 中華料理の素…大さじ1、日本酒…大さじ1/2、砂糖…小さじ1、おろし生姜…小さじ1/2、干し椎茸…1枚、水(椎茸の戻し汁を含む)…80cc
<とろみ> 片栗粉…小さじ2、水…大さじ2

- 1 干し椎茸を戻す。椎茸をスライスし、かに玉の素ととろみを作る。2 ボールに玉子、かに、スライスしたたけのこを入れ混ぜ合わせる。3 熱した鍋に油をひき、2をくわえ強火で手早くかき混ぜ、半熟状態になったら皿に盛り付ける。4 別の鍋にかに玉の素を加え、一煮立ちさせ水溶き片栗粉でとろみをつけあんをつくる。5 あんを3にかけて出来上がり。



野菜炒め ○味付けこれ一本

熱した鍋に油をひき、肉、野菜の順で強火で炒め、中華料理の素を加え炒め上げます。
(材料300gに対し大さじ1)

鶏の唐揚げ ○味付けこれ一本

鶏肉200gに対し中華料理の素大さじ1を加え、よく揉みこみ下味をつけます。
10分ほど寝かし片栗粉をまぶして揚げます。



冷やし中華のたれ

(材料) 中華料理の素…大さじ2、醤油…大さじ1、酢…大さじ3、砂糖…大さじ2、ごま油…小さじ1



- 冷し中華をはじめ、中華風サラダ、わかめの酢の物、餃子のたれなど広範囲に使えます。

エビチリ (2人前)

(材料) エビ…120g、揚げ用片栗粉、揚げ用サラダ油、玉葱…1/4個、生姜…1片、ニンニク…1片、サラダ油
<エビチリの素> 中華料理の素…大さじ1、ケチャップ…大さじ1、砂糖…大さじ1/2、豆板醤…小さじ1/2、酢…小さじ1/3、水…100cc
<とろみ> 片栗粉…大さじ1/2、水…大さじ1

- 1 エビチリの素ととろみを作る。玉葱は薄切り、生姜とニンニクはみじん切りにする。エビに片栗粉をつけて揚げる。2 熱した鍋に油をひき玉葱、生姜、ニンニクを炒める。3 エビチリの素を加え、一煮立ちさせ水溶き片栗粉でとろみをつける。4 揚げたエビを加えて出来上がり。



チャーハン ○味付けこれ一本

熱した鍋に油をひき、玉子・肉・野菜の順で強火で炒め、ご飯250gを入れてよく混ぜ合わせ、中華料理の素大さじ1を加え炒め上げます。



ゴーヤチャンプル (2人前)

○味付けこれ一本

(材料) ゴーヤ…1本(種とワタを取り薄くスライス)、豚肉…80g、玉子…2個、木綿豆腐…1丁、中華料理の素…大さじ2、サラダ油

- 1 よく水気を切った豆腐を炒め、焼色がついたら皿に取る。2 肉、ゴーヤの順に炒め、火が通ったら豆腐を戻し中華料理の素を加え全体にからませる。



- 3 最後に溶き玉子を加え、ふんわり固めるように混ぜて出来上がり。

中華風寄せ鍋 (2人前)

○味付けこれ一本

(材料) 豚ロース、えび、いか、白菜、椎茸、肉だんご、春雨、ラーメン等
<スープ> 中華料理の素…大さじ2、水…2カップ(400cc)

- 鍋の底に白菜を敷き、他の食材を並べてスープを注ぎ煮立てます。