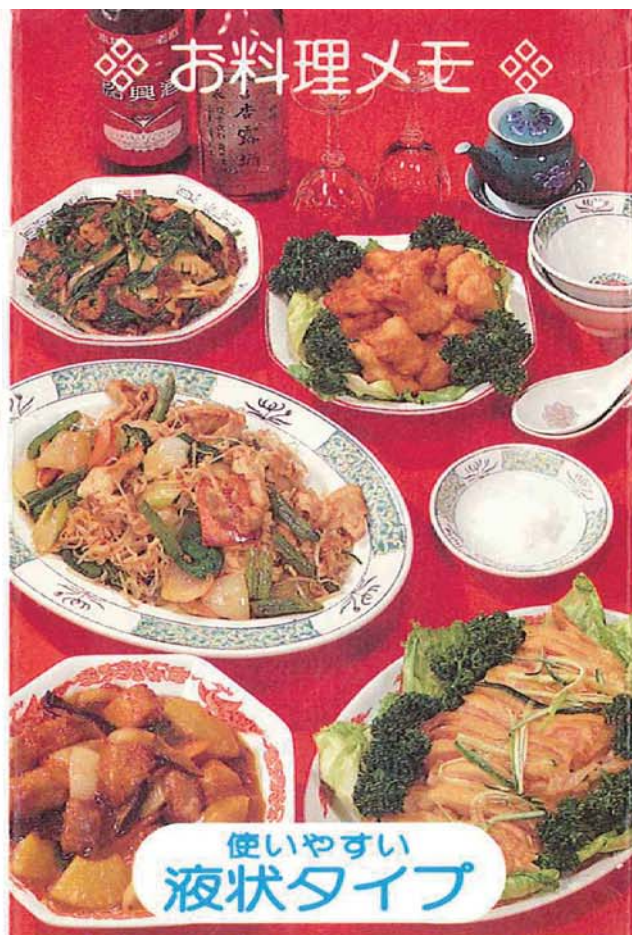


コーン玉子スープ (4人前)



〈材料〉豚肉・80g、しいたけ・2枚、たけのこ・30g、人参・30g、コーン・ $\frac{1}{2}$ 缶、卵・1個、ネギ・少々、中華料理の素・大さじ2、塩・小さじ $\frac{1}{2}$ 、酒・大さじ2、胡麻油・少々、水・4カップ(800cc)

〈作り方〉水を煮たて、せん切りにした豚肉、しいたけ、人参、たけのこ及び、コーンを加え、中華料理の素、塩、酒で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、とき卵を1個加え、手早くかき混ぜ、胡麻油、ネギを少々加えて出来上り。



中華料理の素

《中華料理専用調味料》

製造元 木戸食品合資会社

兵庫県明石市西新町1丁目17-5

八宝菜 (3~4人前)



〈材料〉豚肉(薄切り)・150g、むきえび・150g、いか・100g、白菜・ $\frac{1}{4}$ 、うずら卵・8個、たけのこ・小 $\frac{1}{2}$ 個、人参・小 $\frac{1}{4}$ 本、しいたけ・中5枚、さやえんどう・10枚 ④中華料理の素・大さじ3、水・1カップ強(225cc)、砂糖・少々

〈作り方〉①熱した鍋に油・大さじ2を入れ、中華料理の素、少々で下味をつけた豚肉、いか、えびに片栗粉をまぶし、強火で炒め皿にとる。②鍋を熱し、油・大さじ2を入れ、人参、白菜、たけのこを炒め、火が通ったら、しいたけ、さやえんどうを加え、さらに炒める。③そこへ①の肉類を加え材料をよく混ぜ合わせた後、④を加えて熱し、水溶き片栗粉を加えて、とろ味をつけ、胡麻油を少々加えて出来上り。

野菜いため (1人前)

油で肉・野菜の順で強火で炒め、中華料理の素・大さじ1を加え、炒め上げますと風味のある野菜炒めが出来上ります。



ラーメン (1人前)

中華料理の素・大さじ2に少量のラードを加え熱湯、又はガラスープ270ccで10倍にうすめ、麺、焼豚、ネギ、モヤシ、メンマ等の具を入れると、おいしいラーメンが出来上ります。
(ガラスープを入れる時はラードは入れません)

きゅうりとくらげの甘酢あえ (2~3人前)



〈材料〉塩くらげ・1袋、胡瓜・3本、塩・大さじ1~2 合わせ酢(中華料理の素・大さじ1、酢・大さじ4.5、砂糖・大さじ2、ゴマ油・小さじ1)、たかのつめ・½本

〈作り方〉①きゅうりは長さを2~3等分し、4つ割にする。②塩・大さじ1~2を振り、しんなりしたら洗って固くしぼり、水気を切る。③塩くらげは、塩抜きし、熱湯をさつとかけ、水気を切る。たかのつめは小さな輪切りにする。④合わせ酢を作りビニール袋に入れ、きゅうり、くらげ、たかのつめを入れ冷蔵庫で冷やす。

ソーメンチャンプル (2人前)

〈材料〉ソーメン・3束、エビ、イカ・少々、ツナ缶(小)・1缶、人参・20g、玉ネギ・¼ヶ、ニラ又はネギ・少々、中華料理の素・大さじ2.5杯

〈作り方〉①ソーメンは固めに茹で、ザルにあげ、サラダオイルを軽くからませておく。②よく熱した鍋に油・大さじ2杯を入れ、エビ、イカ、せん切りにした野菜、ツナを炒める。③そこへ、ソーメンを加え、さつと炒め中華料理の素・大さじ2.5杯を入れ、炒め上げる。



※ソーメンのかわりに豆腐を入れて炒めると豆腐チャンプルの出来上がり。

青椒肉絲(チンジャオロースー) (3~4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、しいたけ・3~4枚 ④中華料理の素・大さじ1、醤油・大さじ1、砂糖・大さじ1、水・90cc、片栗粉・大さじ1

〈作り方〉①肉をせん切りにし、中華料理の素、小さじ2で、下味をつけ、片栗粉をまぶし炒め皿に取り出す。次に鍋をよく熱してせん切りにした野菜類を炒める。②野菜が炒めあがったら①の肉を合わせ最後に④のたれを加えて炒めながら全体にからませる。

中華ドレッシング (2人分)

冷やし中華

〈材料〉中華料理の素・大さじ1、醤油・大さじ2、酢・大さじ3、砂糖・大さじ2、胡麻油・小さじ1

〈例〉中華ドレッシングは、中華風野菜サラダ、くらげ、わかめの酢のもの、餃子のたれなど、広範囲にお使い下さい。お好みに応じて、練洋辛子、練胡麻、にんにく、しょうがなどを添えると、一層おいしくなります。

