

第4回目 スピーディー&ヘルシークック

★青菜チャーハン

＜材料＞

- ご飯 茶碗 2 杯分
- 卵 2 個
- サラダ油 大さじ2
- 小松菜 100g
- 白ネギ 5cm
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- 中華スープの素 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ1



下準備

- ・小松菜は洗って、2cm幅に切る。
- ・白ネギは、みじん切りにする。
- ・卵は溶きほぐす。

作り方

- 1、熱したフライパンにサラダ油を入れ、溶き卵を加え、すぐにご飯を加える。
- 2、ご飯をほぐしながら炒めパラパラになってきたら、ご飯を片側に寄せ、空いたところに小松菜を入れ炒めしんなりしたら、ちりめんじゃこ、中華スープの素を加え、全体を炒め合わせる。
- 3、フライパンの中央を空け、しょうゆとごま油を入れて、軽く蒸発させてから炒め最後に白ネギを加え炒め仕上げる。

※小松菜の代わりに、大根やカブの葉でも可能

※冷ご飯は、温めるまで時間を要する

★蒸し鶏の薬味がけ

材料（つくりやすい量）

- 鶏ムネ肉 大1枚
- 土しょうが（皮）ひとかけ分
- 白ネギ（青い部分）1/2本分
- 日本酒 50cc
- 鶏ガラスープの素 少々
- きゅうり 2本
- （塩 大さじ1/2）
- 土しょうが 10g
- 白ネギ（白い部分）1/2本
- *さとう 小さじ1
- *酢 小さじ1
- *しょうゆ 大さじ2
- *ごま油 大さじ1/2
- *鶏の蒸し汁 大さじ1～2
- ラー油 好みで

たれ



下準備

- ・鶏肉は、厚さが均一になるように包丁を入れる。
- ・土しょうがの皮も使うので残しておく
- ・白ネギは青い部分と白い分に切り分ける。

作り方

- 1、耐熱容器に鶏肉、白ネギ（青い部分）、しょうがの皮、酒、鶏ガラスープの素、水をひたひたまで入れる。ラップをかけ、電子レンジ強で6～7分加熱。途中で裏返す。
- 2、①は蒸し汁浸けたまま冷ます。（急ぐ場合は氷水）
- 3、きゅうりはせん切りして、塩大さじ1/2をかけるしばらくおく。（スライスする場合、塩は不要）
- 4、白ネギ（白い部分）、しょうがをみじん切りする。
- 5、*印の調味料に④を加え、たれを作る。（②の蒸し汁を中華スープとして加える）
- 6、②の鶏の皮を取り除き、一口大にそぎ切りにする。皿のまわりにきゅうりを盛り、中央に鶏肉をおきたれをかける。好みでラー油を落とす。

★サンラータン（酸辣湯）

材料（4人分）

緑豆春雨	40g
豚バラ肉	100g
干しいたけ	2枚
黒きくらげ（乾燥）	約2枚
木綿豆腐	小1丁
たけのこ水煮	100g
白ネギ	1/2本
中華スープ	5カップ
鷹の爪	2本
水溶き片栗粉	大さじ3~4

調味料

酢・酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
ラー油	小さじ1
こしょう・ごま油	少々

下準備

・干しいたけは水につけて戻し、せん切りにする（戻し汁を残しておく）。

※冷蔵庫で時間をかけゆっくり戻すとふっくらする。

- ・きくらげは水につけて戻し、せん切りにする。
- ・春雨は、熱湯に2~3分浸し、湯切りしておく。
- ・豚肉は、広げ、約3等分し、細切り。（下図参照）
- ・豆腐は、水切りして拍子木切り。
- ・たけのこは、せん切り。・白ネギは、白髪ねぎにする。
- ・鷹の爪は辛口な方は小口切り、通常は3つ位に切る

作り方

- 1、鍋で中華スープと干しいたけの戻し汁 100ml を入れて煮立てる。
 - 2、①に豚肉をほぐし入れて、アクを取り除く。再び煮立ったら干しいたけ、きくらげ、たけのこ、鷹の爪、春雨、豆腐を加える。アクが出たら取り除く。
 - 3、調味料と水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、ひと煮立ちしたら器に盛り、水切りした白髪ねぎをトッピングする。卵を溶き入れてもよい。（写真）
- *豆腐を崩れないようにする。
*四川料理の酸味と辛味の効いたスープ

豚肉の切り方例

