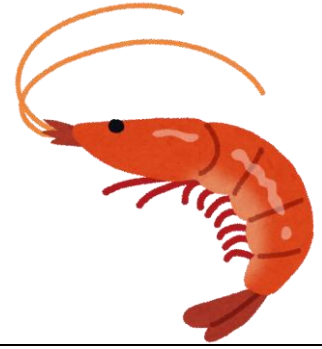


簡単エビチリ（干焼虾仁）



材料（4人分）

海老 20 尾

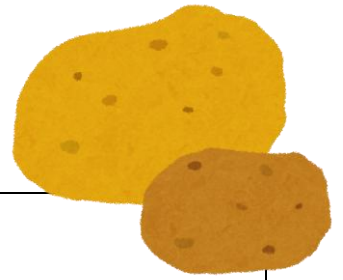
下味：

玉子の白身	1 個分	塩コショウ	小さじ 1/2
お酒	大さじ 1	片栗粉	大さじ 1
白ねぎ	1 本	ケチャップ	大さじ 4
お酒	大さじ 1	サラダ油	大さじ 2
一味唐辛子	小さじ 1/2	水	3 0 cc

作り方：

- 1、 海老の殻を剥き、背の部分に切り目を入れ、腸を取ります。ボールに海老を入れ、下味をつけ、冷蔵庫で 3 0 分以上寝かせます。
- 2、 白ねぎをみじん切りします。
- 3、 フライパンで油を熱し、海老を色が変わるまで炒め、一度取り出します。
- 4、 残った油で 2 を香り出るまで炒め、一味を入れ更に炒め、ケチャップ、酒、水を入れて混ぜ、3 の海老を戻し、1 分ほど煮込んだらできあがり。

ジャガイモとピーマンの炒め物（青椒土豆丝）



材料（4人分）

ジャガイモ	大2個
青ピーマン	2個
油	大さじ1
塩	小さじ3/4

作り方：

- 1、 ジャガイモを皮むき千切りにし、水につけておきます。
- 2、 ピーマンも千切りにします。
- 3、 フライパンにサラダ油を半分いれ、五分程度に熱したら、中火でピーマンを炒め取り出します。
- 4、 残りサラダ油をいれ、3同様じゃがいもを炒め、水50cc加え蓋をし、1分くらい加熱します。
- 5、 4に3を戻し、塩で味付けをしたら出来上がり。

肉ともやしの焼きそば（银芽肉丝炒面）

材料（4人分）

焼きそばの面	4人分
もやし	200g
豚のヒレ肉	100g
醤油	大さじ1
たまり醤油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
青ねぎ	2本



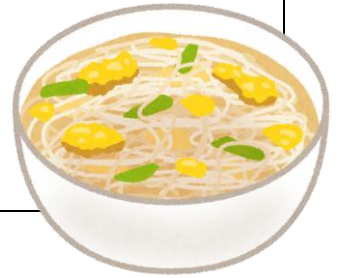
作り方：

- 1、ヒレ肉を細切りにし、塩小さじ1/4・片栗粉小さじ1 お酒大さじ1/2・油少々（分量外）で下味をつけます。
- 2、もやしの根を取り、青ネギを5cmにちぎります。
- 3、フライパンに油を引き1を炒め、面をほぐし入れ更に炒め、左記の調味料を入れ、混ぜ、2を加えて味がまんべんなく行き渡ったらできあがり。

鳥ミンチのコーンスープ（鸡蓉玉米羹）

材料（4人分）

コーン	1 缶
鳥ミンチ	1 0 0 g
卵	1 個
塩	小さじ 1
塩コショウ	少々
お酒	小さじ 2
水溶き片栗粉	適量



作り方：

- 1、 ミンチに塩コショウ・酒・卵の黄身で下味をします。
- 2、 コーンをミキサに入れ、200ccの水を加え砕きます。
- 3、 鍋に水を500cc入れ、加熱しながら、1を解しながら入れ、煮立せながらあくを取ります。
- 4、 2を3に入れ、沸騰させたら、塩を入れ、とろみをつけたら、白身をとき入れたら出来上がり。