

# 中華料理教室

## ★唐揚げのレモンソースがけ

### 材料（4人分）

|        |          |
|--------|----------|
| 鳥もも肉   | 400g     |
| 塩コショウ  | 3g       |
| 醤油     | 大さじ1     |
| 酒      | 大さじ1     |
| 片栗粉    | 大さじ5     |
| ◇ソース   |          |
| レモン    | 1個       |
| 酢      | 大さじ1     |
| 酒      | 大さじ1     |
| 砂糖     | 大さじ1と1/2 |
| クコの実   | 少々       |
| 水      | 50cc     |
| 水溶き片栗粉 | 少々       |

### 作り方：

- ① 鳥肉を一口大に切り、塩コショウ・醤油・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶします。
- ② ①を180度できつね色になるまで揚げ、油を切ります。
- ③ フライパンにレモン汁を絞り入れ、酢・砂糖・酒・クコの実・水を入れて熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ お皿に盛りつけ、お好みで③のソースをつけて食べます。

## ★レンコンの三色炒め

### 材料（4人分）

|         |        |
|---------|--------|
| レンコン    | 300g   |
| グリーンピース | 1/2袋   |
| ベーコン    | 80g    |
| 油       | 大さじ1/2 |
| 塩       | 小さじ1/2 |
| 鶏がらの素   | 小さじ1/4 |

### 作り方：

- ① レンコンの皮を剥き、1cm角に切って酢水につけておきます。ベーコンも1cm位に切ります。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、五分程度熱したら、中火でベーコン・水気を切ったレンコン・グリーンピースを入れ炒め、調味料で味を調えます。
- ③ 水50ccを加えて蓋をし、3・4分位煮込んだらできあがり。

## 中華料理教室

### ★玉子豆腐の海鮮あんかけ（簡単茶わん蒸し）

#### 材料（4人分）

|        |      |
|--------|------|
| 玉子豆腐   | 4個   |
| 干し貝柱   | 8g   |
| エビ     | 8個   |
| 銀杏     | 8個   |
| 剥き枝豆   | 15g  |
| 刻み葱・生姜 | 少々   |
| 油      | 小さじ1 |
| 塩      | 1g   |
| 酒      | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉 | 10cc |

#### 作り方：

- ① 干し貝柱を100ccのお湯で戻し、ほぐします。
- ② エビの殻を剥いて背ワタを取り4等分に切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、五分程度に熱したら中火にし、ネギ・すりおろし生姜を入れて香りを出します。
- ④ エビ・銀杏・枝豆を入れて炒め、①を汁ごと入れて酒・塩で味を調え、片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤ 玉子豆腐にラップをし、強火で5分間蒸して、④をかけたらい出来上がり。

### ★オイスターソースのチャーハン

#### 材料（3人分）

|          |      |
|----------|------|
| 冷やご飯     | 300g |
| オイスターソース | 大さじ2 |
| 細ネギ      | 2本   |
| サラダ油     | 10g  |

#### 作り方：

- ① フライパンに油を引き、小口切りにしたネギを入れて香りを出し、オイスターソースを入れて炒めます。
- ② ごはんを加え、よく絡ませたら出来上がり。