

中華でおもてなし

Receipe by Mariko Ikeda marron du pain ~苦楽園おもてなし料理~

ほっこりと、ふっくらと。やさしい中華のおもてなしをご紹介します。

◎豚ときのこの炊き込みご飯

【材料】4人分	水・・・400~500cc
米・・・2合	オイスターソース・・・大さじ2
豚薄切り・・・150g	酒・・・大さじ1
しめじ・・・150g	ごま油・・・小さじ2
ニンジン・・・1/3本	醤油・・・小さじ1
カシューナッツ・・・30g	

1. ソテーパンに米・水・調味料を入れよく混ぜておく。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆ、酒、各小さじ1(分量外)で下味をつけておく。
3. しめじは石づきを取りほぐし、ニンジンは千切りにしておく。
4. 豚肉、ニンジン、ナッツ、シメジの順に重ねて中火11分、弱火2分、むらし20分で炊き上げる。



24cm ソテーパンを使用しています

フライパンタイプでも、熱伝導がよいのでごはんがふっくら炊きあがります。こびりつきがないので、後片付けも簡単です。

◎長芋中華スープ

【材料】4人分	中華スープの素・・・小さじ2
長芋・・・10cm	酒・・・大さじ2
卵・・・2個	水・・・800cc
塩、コショウ	生姜・・・1かけ
	青ネギ・・・適量

1. 長芋は皮をむきすりおろし、青ネギはみじん切りにしておく。
2. 鍋にスープの材料を入れ煮立ったら、火を弱めて長芋を加えてさっと煮る。
3. 溶きほぐした卵を入れ、かきまぜたら塩、コショウで味を調える。

◎ささみとザーサイの中華和え

【材料】4人分	酒・・・大さじ1
ささみ・・・100g	醤油・・・小さじ1
ザーサイ・・・40g	砂糖・・・小さじ1/3
長ねぎ・・・1/2本	酢・・・小さじ1
	ごま油・・・小さじ1

1. ささみは酒を振ってレンジで蒸しておく
2. 長ねぎは千切りにしてから水にさらし、水気を取る。ザーサイも千切りにする
3. 全ての材料を混ぜ合わせる



marron du pain