



2014 June Menu



万能中華ダレ2種で冷やし中華

万能中華ダレ2種

材 料

作 り 方

<中華ダレ A>

しょうゆ 6T (90ml)
酢 4T
ごま油 1T強
砂糖 1T
生姜の絞り汁 1/2T
レモン汁 1/2強

▷ 中華ダレ (A) : 春雨とせん切り野菜の中華サラダ

きゅうり 蒸し鶏 など.
セロリ
大根
長葱
春雨

▷ 中華ダレ (A) に砂糖を2Tくらい増やす: 油淋鶏のダレに.
長葱のみじん切りを加える。

<中華ダレ B> 〜ごまダレ〜

中華ダレ(A) 6T
白・練りごま 2T
ごま油 1T

▷ 中華ダレ (A) : 冷やし中華のダレに。

▷ 中華ダレ (B) : 中華サラダのドレッシングに
冷やっここのダレに.
冷やし中華のごまダレとして。

<冷やし中華 ごまダレ>

中華麺 (太麺) 2玉
きゅうり 1本〜2本
セロリ 1/2本
万能葱 4本
トマト 1個
生姜の甘酢漬け 50g
中華ダレ(A) 3〜4T
中華ダレ(B) (にがり) 適量
蒸し鶏、ハム、焼豚
など お好みで加える

1. きゅうり、セロリは、ピーラーで縦にスライスする。
2. 万能葱は斜めに細切り。
3. トマトは縦半分に切ったものを寝かせ、薄切り。
4. 生姜の甘酢漬けはせん切り。
5. 中華麺はゆでた後、水洗いし、水気を切る。
中華ダレ(A) をかけ、混ぜて下味をつける。
6. 皿に5を盛りつけ。
(1)、(2)、(3) を合わせてのせる。
7. 生姜の甘酢漬けをトッピング。
おごまダレ(B) を好み量かける。



揚げ鶏のカシューナッツ炒め

揚げ鶏のカシューナッツ炒め

材 料	作 り 方
鶏 もも肉 200g (胸肉) A { しょうゆ 1/2t 酒 1/2t にんにくのすりおろし 生姜の絞り汁 生 椎茸 2枚 ヒーマン 1個 赤ヒーマン 1個 竹のこ(水煮) 50g (長芋、れんこんなど も、美味しい) カシューナッツ 50g B { 水 3T しょうゆ 1 1/2T オイスターソース 2t 紹興酒 1/2T 砂 糖 1/2T (好みで豆板糖) 片 栗 粉 C { 長 葱 1/2本 にんにく 1t みじん切り 生 姜 1T みじん切り 水 溶 き 片 栗 粉 1T (水:片栗粉=2:1) ごま油 1t 揚 げ 油	1. 鶏肉は、さいの目に切り、(A) で下味をつける。(もみ込む) 2. 椎茸、ヒーマン、赤ヒーマン、竹のこは、さいの目に切る。 3. (B) の調味料を合わせしておく。 4. 塩と油を入れ、沸かしたお湯 で、(2) を湯通し し、ざるに上げる。(7割ほど火を通す) 5. 中華鍋に油を入れ、170℃くらいの温度で 片栗粉をまぶした鶏肉を揚げる。 6. カシューナッツも、さっと揚げる。(揚げ過ぎが事!) 7. 鍋の油をあけ、少量の油を戻し、弱火で (C) のにんにく、生姜、7~8mmの小口切りにした長葱を 炒める。 8. 香りが立ったら (4), (5) を入れ、強火で 炒めながら (B) を入れる。 9. すぐに水溶き片栗粉で、まとめ、カシューナッツ、 ごま油を加える。