

◆木耳炒肉片 ムーアーチャオロウビエン (きくらげと肉の炒め) ◆

《材料》

薄バラ肉150g, きくらげ200g (戻した状態), ピーマン青2個, 赤1個,
しょうが少々, にんにく1欠片, ねぎ少々, サラダ油大さじ2 鶏スープの素小さじ3
砂糖少々 しょうゆ小さじ2 塩少々 料理酒小さじ2 片栗粉小さじ6



《作り方》

1. きくらげはお湯で2時間ぐらい戻し, きれいに洗って, 一口大にちぎる。
2. 薄バラ肉を1口大に切り, 料理酒小さじ2, 片栗粉小さじ3, こしょう・塩小さじ1を混ぜ合わせる。
3. にんにくと生姜は細かく刻み, ピーマンは1口大に切り, ネギは3cmの大きさに切っておく。
4. フライパンにサラダ油大さじ2をいれ, にんにく1欠片, しょうが, ネギを入れて香りを出す。
5. 2をフライパンに入れて炒める。強火で15秒ほど炒め, 肉の色が変わったら, きくらげ, ピーマンを順に入れ, 塩少々, 砂糖, 鶏スープの素を入れて炒める。
6. 片栗粉小さじ3を入れて, 炒める。

きくらげは体の中の新陳代謝を促進し, 腸内をきれいにし, いろいろなビタミンが入っています。栄養がたくさんあります。

◆凉拌土豆丝 リャンバントウトオスー (じゃがいもの細切りサラダ) ◆

《材料》

じゃがいも大1個 (または小2個), にんじん1/4個, パクチーお好みで サラダ油大さじ2
塩小さじ3, 乾いた唐辛子少々, 砂糖小さじ1, 米酢小さじ2, 鶏スープの素小さじ1,
マーラー油少々

《作り方》

1. にんじんを千切りにし, 塩を入れる。
2. じゃがいもを千切りにし, 水に浸す。
3. パクチーは3センチに切る。
4. なべに水を入れて, 沸騰させた中にじゃがいもを入れる。1分経ったら出して, 冷水で十分に洗って, 水を切る。
5. じゃがいもとにんじん, パクチーの上に唐辛子小さじ半, 砂糖小さじ1, 米酢小さじ1を入れてサラダ油をあたため, 唐辛子の上に注いだ後, 混ぜる。

じゃがいもの食感はしんなりする直前がベスト。

◆西红柿鸡蛋汤 シーホンシチータンタン (トマトとたまごのスープ) ◆

《材料》

トマト2個 たまご2個 パクチー10g ねぎ5本 塩小さじ1 1/2
鶏スープの素小さじ3 こしょう少々 片栗粉10g ごま油小さじ1/2

《作り方》

1. トマトは0.5cmに切る。
2. 卵を溶いておく。ネギとパクチーは細かく切る。
3. フライパンに300g水を入れ, トマトと調味料(鶏スープの素, こしょう, 塩)を入れる。
4. 強火で1分沸騰させて片栗粉10gを水に溶かして入れる。
5. 最後に卵を入れて火を止め, おわんに入れたらごま油小さじ1/2と上にネギとパクチーを散らせる。

メモ



第80回 世界の料理パーティー
(中国編)



日時：2017年7月9日（日）10:30～14:30

場所：伊勢市福祉健康センター 調理室

講師：李 星華さん

主催：伊勢市国際交流協会