

中国料理教室

講師：張 麗霞 さん

◆ 酸菜肉丝 (サン サイ ロース) ◆

(高菜と豚肉の細切り炒め)



材料 (4人分)

豚肉 (ブロック)	200g
ヒレ	
高菜漬け	1袋
ニンニク	3かけ
しょうが	適量
山椒の実	小さじ1
赤唐辛子	2本
サラダ油	150cc

肉の味付け用 調味料

片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
紹興酒	小さじ1
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
たまご (白身)	1個分
こしょう	少々
しょうが	適量
しょう油	小さじ1

そうめん	2束
豆もやし	1袋

【作り方】

1. もやしを洗ってザルにあげる。



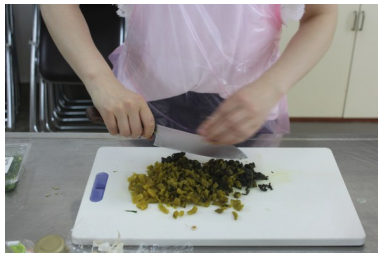
2. しょうがを ①大きめのみじん切り（肉の下味用）と ②みじん切り（調理用）にします。



3. ニンニクをみじん切りにします。



4. 高菜を1cmくらいの幅で切ります。



5. 肉を5mmほどの幅で細切りにします。



6. 切った肉をボールに入れ、片栗粉、ごま油、紹興酒、塩、卵の白身、しょう油、こしょうを加えて肉に馴染ませます。（10分ほどおきます）



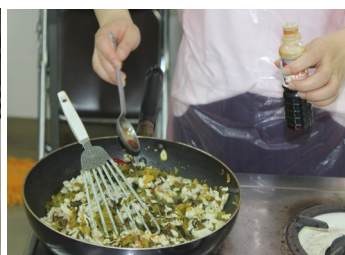
7. フライパンにサラダ油を入れ、温める。温まったら、ニンニク、山椒の実、唐辛子を加えて1分ほど炒める。火加減に注意をしてください。



8. そこへ高菜を加え中火で炒める。



9. 高菜をフライパンの片側に寄せ、肉を加えて肉を強火で炒める。肉の色が変わってきたら、高菜と一緒に全体に混ぜ合わせる。10. しょう油で味を調え、全体に火が通ったら火を止める。



11. お湯を沸かし、もやしとそうめんを茹でる。



12. そうめんともやしを器に入れ、その上に酸菜肉丝をのせて完成！

