

## 鶏の唐辛子の和え物

材料：鶏のモモ肉、キュウリ、人参、木耳、長ネギ、大蒜、生姜

調味料：醤油、お酢、山椒油、ラー油、砂糖、ごま油、胡麻、調理酒

1、材料を綺麗に洗う。



2、水を沸かして、モモ肉とみりん、生姜、山椒を一緒に入れて煮る。この時間を利用して、人参、キュウリと木耳を千切りする。



3、中火で10分間煮てから、火を止め、氷水に入れて冷やす。



4、冷やした鶏肉を好きな大きさに裂く。



5、タレを作る。

醤油：大匙3      黒酢：大匙2      ごま油：小匙1      ラー油：小匙1～2

砂糖：大匙1      山椒油：小匙1



6、タレをお肉と野菜に入れて、混ぜる。胡麻を少しかけて完成！



## ワンタン

材料：豚肉の挽肉、ワンタンの皮、海老、青葱、生姜、卵2個、片栗粉

調味料：塩、醤油、山椒油、ラー油、ごま油、砂糖

1、塩、片栗粉、青葱、卵2個を入れる。



2、時計回りに混ぜる



3、海老の頭と背ワタを取り出し、小さく切って、挽肉に入れる。



5、ワンタンの皮に肉と海老を適量入れて、包む。





6、湯を沸かし、ワンタンと野菜を茹でる。



7、好きなタレを作って、ワンタンを入れて、完成。

### 四川風ワンタン



### 広東風ワンタン



## ワンタンの包み方



①



②



③



④



⑤



⑥