

MIA クッキング・アドベンチャー 中国編

きゅうりあえ



材料：4～5人分

きゅうり	2本	酢	小さじ2
にんにく	4片	胡麻油	小さじ2
塩	小さじ1	砂糖	小さじ1

作り方：

1. きゅうりを2cmくらいの大きさに乱切りします。
2. にんにくをすりつぶす。(道具がなければ細かく刻む)
3. すりつぶしたにんにくをきゅうりにまぜる。
4. 胡麻油、塩、砂糖、酢を入れます。
5. むらなくかき混ぜます。
(ふたのついた容器などに入れ、振ると味がなじみます。)

MIA クッキング・アドベンチャー 中国編

回鍋肉



材料：4～5人分

皮つき豚肉	400g	豆板醤	大さじ2～3 (お好みで)
玉ねぎ	2個	醤油	小さじ2
ピーマン (お好みでパプリカ)	4個	砂糖	小さじ1
生姜	20g	塩	小さじ1～2
山椒	適量	油	大さじ2

作り方：

1. スライス生姜を2枚ほど細切りにする。
2. 鍋に水とスライスした生姜を入れ、豚肉を、水から肉に火が通るまで茹でる。
(7～8分。箸がさせたら火を止める。)
3. 残りの生姜を千切りにする。
ピーマン、パプリカを2cmくらいの幅で切る。
玉ねぎを0.5cmくらいの幅のくし切りにする。
豚肉をスライスする。
油をひいたフライパンに豚肉を入れて炒める。火は強火から弱火にし、肉が炒まったら、一度フライパンから取り出す。
4. フライパンでピーマン、玉ねぎを中火で炒め(2～3分)、フライパンから取り出す。
5. 弱火にして、フライパンに油を大さじ3程たっぷり入れて、油が温まったら山椒、生姜、フライパンで豆板醤を炒め香りが出たら、すぐに豚肉、野菜を加えて混ぜる。
6. お好みで醤油小さじ1～2、砂糖小さじ1などを入れて味を整え、出来上がり。