

★油淋鶏（ユーリンチー）

*材料1人分

}	鶏もも肉	1枚 (300~350g)
	塩	小匙 1/2
	酒	大匙 1
	こしょう	少々
	片栗粉	適量
	サラダ油	適量

タレ	}	しょう油	大匙 2
		酢	大匙 4
		砂糖	大匙 1
		ゴマ油	大匙 1
		長葱	30g
		にんにくすりおろし	好みで
		生姜すりおろし	好みで

*作り方

- ①鶏肉は余分な脂肪を取り、筋切りをして、厚い部分を開き、下味をつける
- ②小さめのフライパンに油を温め、低温のうちに片栗粉をつけた鶏肉を皮目から入れ、8~10分かけて、返しながら揚げる
- ③長葱はみじん切りにしてタレを合わせる
- ④食べやすい大きさに切り、皿に盛り、タレをかける

★コーンと卵のスープ

*材料 4人分

クリームコーン	300 g	スープ	600 cc
卵	2 個	塩	小匙 2/3
		{	片栗粉 小匙 2
万能葱	適量		水 大匙 1

*作り方

- ①鍋にスープとクリームコーンを入れ火にかけ、温まったら味を調べ、水溶き片栗粉を加える（固さは好みで）
- ②溶き卵を回し入れ、半熟状で火を止める（汁が温まっている事）
- ③器に盛り、小口切りの万能葱を散らす

★春雨サラダ

*材料 4人分

春雨	60g				
{	きゅうり	80g	{	マヨネーズ	大匙 3
	塩	一つまみ		しょう油	小匙 2
	乾わかめ	5g			
	人参	20g			

*作り方

- ①わかめは水で戻し、きゅうりは千切りにして、塩でもむ
- ②鍋に水と人参の千切りを入れ火にかけ、煮立ったら、わかめを入れ、取り出す。春雨を入れ、火を止める。3分位したらザル揚げしてさっと水洗いをして水気をきる
- ③春雨が長かったら食べやすい長さに切り、水気を絞ったきゅうりと水気を切った人参、わかめをマヨネーズとしょう油で和える

★エビのチリソース

*材料4人分	{	むきえび(大)	16個	{	ケチャップ	大匙3	
		酒	大匙1		酒	大匙1	
	{	片栗粉	大匙2	{	砂糖	小匙2	
		長葱	40g		しょう油	小匙1	
			にんにくみじん切り	少々		水	80cc
			生姜みじん切り	少々	{	片栗粉	小匙1~
			豆板醤	小匙1~		水	小匙2~
			油			ゴマ油	少々
			青梗菜				

*作り方

- ①むきえびは背ワタを取り、塩少々を揉み、水洗いをして水気を切る。
酒を揉みこみ、片栗粉をつける
長葱はみじん切りにする
調味料を合わせる。水溶き片栗粉を作る。
- ②フライパンに多めの油を入れ、えびを揚げ焼きして、油をきっておく。
- ③フライパンに油大匙1としょうが、にんにく、長葱を入れ、火にかけて炒め、香りが出たら豆板醤を加え炒め、②のえびと調味料を入れる。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
あがりにゴマ油を回し入れる
- ④青梗菜は食べやすい大きさに切り、サッと茹でて、えびと共に盛る。

*えびは350g~400g。殻付きの場合は殻をむき、背ワタを取る