

薫樹とれんこんの中華風

材料（4人分）

・ 薫樹	150 g
・ 豚バラ肉	150 g
・ れんこん	250 g
・ 大根	250 g
・ にんにく	小さじ1/2
・ しょうが	小さじ1/2

A

・ 紹興酒（又は酒）	大さじ2
・ しょう油	大さじ1
・ オイスターソース	大さじ1
・ 赤唐辛子（刻み）	1～2本
・ ガラスープ	200cc

作り方

1. 薫樹は石づきを除きほぐしておく。長いものは半分に切る。
豚バラ肉は1口大に切っておく。
れんこんは1口大の乱切り、大根は1cm厚さの一口大に切る。
2. 大根は耐熱皿にのせ大さじ2の水をふりかけて4分ほどレンジにかけておく。
3. 鍋にみじん切りのにんにくとしょうがを入れて火にかけ、豚肉を炒め、れんこんと2の大根、Aを加え7～8分煮て味を含ませ器に盛る。



薫樹と鶏むね肉の細切り炒め

材料（4人分）

・ 薫樹	150 g
・ 鶏むね肉	150 g
・ 片栗粉（鶏肉用）	大さじ2
・ 塩（鶏肉用）	少々
・ たけのこ（水煮）	100 g
・ パプリカ赤	80 g
・ にんにく	小さじ1/2
・ しょうが	小さじ1/2
・ サラダ油	大さじ2
・ ガラスープの素	大さじ1/2
・ 水	300 cc
・ 紹興酒（又は酒）	大さじ2
・ 片栗粉	大さじ2
・ 赤唐辛子（刻み）	1本
・ ごま油	大さじ1/2

作り方

1. 薫樹は石づきを除きほぐしておく。
鶏肉は薄切りにしてから細く切り、塩少々をまぶして片栗粉をふりかけてバラバラにする。
たけのこ、パプリカも細切りにする。
2. フライパンに油とみじん切りにしたにんにく、しょうが、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが出たら鶏肉と酒を加えほぐしながら炒める。
3. ガラスープの素を分量の水で溶き、片栗粉を加えてよく混ぜておく。
4. 2に1の薫樹とたけのこ、パプリカを全て加え、3のスープも入れてとろみがつくまで良く煮立たせる。ごま油をふりかけ器に盛る。



薫樹とれんこん、えびのつみれあん

材料（4人分）

・ 薫樹	150 g
・ れんこん	200 g
・ ブラックタイガー	200 g
・ 鶏ひき肉	100 g
・ 水菜	50 g

A

・ 塩	小1 / 3
・ 酒	大さじ1
・ 片栗粉	大さじ1・1 / 2
・ ガラスープ	小さじ1

B

・ だし汁	500 cc
・ 酒	大さじ1
・ 塩	小さじ1 / 2
・ 砂糖	少々
・ 水溶き片栗粉	大さじ1・1 / 2

作り方

1. 薫樹は石づきを除き1 cm程に刻む。
れんこんは皮をむいて粗みじんにする。
水菜は洗って根元を落とし1 cm長さに切る。
2. えびは殻をむき、背わたを取って粗く刻んでポウルに入れ、Aの調味料と鶏ひき肉、れんこんを加えよく混ぜる。
3. 鍋にBを温め、沸騰したら2をスプーンで丸めてポタポタ落とし火を通す。水溶き片栗粉でとろみをつけて1のしめじと水菜を加えて一煮立ちさせて器に盛る。

