

# 2020年 ガス展

# ガスでおいしい おうちごはんレシピ



フライパンひとつでできる！自宅で簡単中華

講師：山形グランドホテル

中華調理長 高橋 英生先生

材料：2～3人前

## えびとアボカドのマヨネーズソース

|             |      |       |     |     |       |
|-------------|------|-------|-----|-----|-------|
| むきえび        | 200g | アボカド  | 1個  | 卵白  | 1/2個分 |
| <b>★調味料</b> |      |       |     |     |       |
| マヨネーズ       | 150g | 生クリーム | 80g | 牛乳  | 80g   |
| コンデンスミルク    | 25g  | 塩、胡椒  | 少々  | ごま油 | 少々    |
| 片栗粉         | 適量   |       |     |     |       |

- ① えびを塩でもみ洗いし、よく水分をきる。
- ② 片栗粉以外の調味料をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 片栗粉に水を差し、水とき片栗粉にし、卵白と共に②に混ぜる。
- ④ アボカドの皮をむき、手早く一口大に切る。
- ⑤ ①のえびを炒め、ざるにあける。
- ⑥ フライパンに③を入れ、中火で焦げないように温める。
- ⑦ えびとアボカドを入れ、優しく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



### 先生からワンポイントアドバイス

むきえびは冷凍生えびでも代用できます。コンデンスミルクを入れることで味の決め手になります。マヨネーズを分離させずにやさしく温度を上げていくところがポイントです。ぜひ、作ってみてください。

## 豚肉とあさりの柑橘炒め

|             |        |          |        |        |      |
|-------------|--------|----------|--------|--------|------|
| 豚肉ロース       | 150g   | あさり      | 200g   | ブロッコリー | 1/2株 |
| パプリカ(赤・黄)   | 各0.5個  | ゆず       | 1個     | みつ葉    | 適量   |
| にんにく        | 1片     |          |        |        |      |
| <b>★調味料</b> |        |          |        |        |      |
| 醤油          | 大さじ0.5 | オイスターソース | 大さじ0.7 | 塩      | 少々   |
| 砂糖          | 大さじ0.4 | 酒        | 大さじ1   | 胡椒     | 適量   |
| 米油          | 適量     |          |        |        |      |

- ① 豚ロースを塩、胡椒で焼目をつけ、休ませてから大きめのサイコロに切る。
- ② 切りそろえた野菜を旨味の出た油で炒める。
- ③ にんにくとみつ葉を炒め、あさりを入れ酒を振り蓋をする。
- ④ ①の豚ロースを入れて炒めたら、②の野菜を入れる。
- ⑤ 調味料を入れたら強火で一気に炒める。
- ⑥ ゆずを入れ、軽く混ぜ炒める。
- ⑦ 皿にゆずを塗り、みつ葉と共に盛り付ける。



### 先生からワンポイントアドバイス

柑橘類を使用することにより豚ロースとあさりのクセを和らげます。ゆずがないときはレモンでも代用できます。みつ葉のほかにもセリや小葱、みょうがでもおいしくできます。米油がないときはサラダ油でも作ることができるので、作ってみてください。