

献立名：滷肉飯／ルーローハン (豚のバラ肉の煮込み)

<調理時間>

60分～90分



<材料と分量>

材料	分量（3～4人分）
豚バラ肉	250g
鶏ガラ	125g
ニンニク	60g
玉ねぎ	50g
（刻み）ネギ	少々
サラダ油	90cc
砂糖	10g
こしょう	小匙1
醤油	50cc
酒	25cc
豚のゆで汁	375cc

<作り方>

1. ニンニクみじん切りして、180°の油の中に入れる。5～8分黄金色になるまで揚げて、皿に移す。
2. 豚バラ肉を10分程度湯がき、冷ましてから0.6cm各に角切り。
3. 鍋の中に玉ねぎを飴色まで炒める。
4. 豚バラ肉を入れて、こしょうと醤油、酒、1の揚げニンニクを入れて炒める
5. 豚のゆで汁を入れて、弱火で1.5～2時間煮込む。

献立名：紅焼豆腐／ホンシャオトウフ

（豆腐の醤油煮込み）

<調理時間>

40～50分

<材料と分量>

材料	分量（3人分）
木綿豆腐	200g
ネギ	60g
スライスニンニク	30g
にんじん	20g
ショウガ	15g
にんにく	30g
醤油	大匙2
砂糖	15g
水	200ml
こしょう	少々
ごま油	20cc
サラダ油	80cc
片栗粉	少々



<作り方>

1. キッチンペーパーで木綿豆腐の水分をふき取る。
2. ネギの白と青の部分を分けてざく切りにする。
3. ショウガは薄切り、にんじんは拍子木切りにする。
4. 豆腐黄金色まで焼き、皿に移す。
5. 鍋にサラダ油を入れ、熱くなってからニンニク、ショウガ、ネギ（白い部分）、にんじんを入れて、炒める。
6. 香りが出てきたら、水、醤油、木綿豆腐を入れて、煮詰める。水分が1/2～1/3 になってから、ネギの青い部分を入れる。水溶き片栗粉を少し入れ、軽く混ぜて、ごま油を入れる。

※こしょうはお好みで、最後にごま油と一緒にいれる。

献立名：三杯雞／サンベイジー (鶏肉と醤油、ごま油、酒の炒め煮)

<調理時間>

40～50分



<材料と分量>

材料	分量（3～4人分）
鶏もも肉	300g
ショウガ	50g
ニンニク	8かけ
ネギ	2本
バジル	約15枚
こしょう	少々
酒	90cc
醤油	90cc
ごま油	60cc
サラダ油	50cc
砂糖	少々
水	少々

<作り方>

1. 鶏もも肉を一口サイズに切り、醤油と酒を入れて、もみこむ。
2. 鍋の中にサラダ油を入れ、熱くなったらショウガ入れ、黄金色まで炒めてから皿に移す。同様にニンニクも黄金色まで炒めて、皿に移す。
3. 鶏肉を2の鍋の油に入れて炒め、ごま油、醤油、酒、水、2のショウガ、ニンニクを入れて煮詰める。
4. 出来上がる前に火を消し、バジルを入れて、少し炒める。

献立名：芹菜花枝／チンツァイファツ (セロリとイカ炒め)

<調理時間>

40～50分



<材料と分量>

材料	分量（3～4人分）
イカ	100g
（千切り）ショウガ	30g
ネギ	30g
セロリ	200g
ニンニク	1欠片
ごま油	40cc
サラダ油	30cc
こしょう	少々
酒	少々
塩	少々
（水溶き）片栗粉	少々

<作り方>

1. イカを洗い、松笠切りにする。
2. ショウガを千切りにする。
3. フライパンの中にサラダ油を入れ、熱くなってから、ニンニク、ショウガ、ネギ、セロリを入れて炒める。火を通してからイカを入れて炒める。
4. 酒、こしょう、砂糖、塩、ごま油を入れて炒める。
5. 最後水溶き片栗粉を入れて炒める。

献立名：排骨玉米蘿蔔湯／ハイグールオーボタン (大根とトウモロコシとスペアリブスープ)

<調理時間>

60分



<材料と分量>

材料	分量（3～4人分）
大根	100g
にんじん	60g
とうもろこし	40g
豚スペアリブ	100g
水	1000g
塩	少々
砂糖	少々
こしょう	少々

<作り方>

1. 豚スペアリブを湯がき、アク抜きをする。
2. 大根を一緒に入れて煮込み、20分後ににんじんを入れて、約30分煮込む。
とうもろこしを入れて、5分煮込む。
3. 食材を柔らかくなったら、全ての調味料を入れて、かき混ぜてから、火を止める。

献立名：涼拌黒木耳／リャンバンヘイムーオ (きくらげ和え)

＜調理時間＞

15～30分



＜材料と分量＞

材料	分量（3～4人分）
乾燥木耳	37 g
砂糖	12 g
塩	6～8 g
酢	30 g
（黒）ごま油	30 g
（刻み）ニンニク	40 g

＜作り方＞

1. 乾燥木耳を水に20分以上浸す。
2. 戻した木耳をお湯で1分湯通しし、冷水で洗って、水分を切る。
3. 全ての調味料を入れて、かき混ぜる。
4. 水切りした木耳を入れて、調味料と混ぜる。

献立名：涼拌小黃瓜／リャンバンシャオファングァ (キュウリの浅漬け)

<調理時間>

15分



<材料と分量>

材料	分量（3～4人分）
キュウリ	4本
（刻み）ニンニク	30g
砂糖	12g
塩	6～8g
ごま油	30g

<作り方>

1. キュウリを拍子木切りにし、氷水で5～8分冷やしてから、水を切る。
2. ニンニク、砂糖、塩、ごま油を入れて混ぜる。
3. 調味料を冷やしたキュウリの上にする。

献立名：涼拌七絲／リャンバンチースー (七つの食材千切り和え)

<調理時間>

15～30分

<材料と分量>

材料	分量（3～4人分）
にんじん	60g
紫たまねぎ	150g
もやし	100g
エリンギ	60g
えのき	250g
青ネギ	40g
パプリカ	20g
（刻み）ニンニク	50g
醤油	35g
砂糖	24g
酢	30g
白ごま	3g
（黒）ごま油	30g

<作り方>

1. ニンジン、紫たまねぎ、エリンギ、青ネギ、パプリカ千切りにする。
2. にんじん、紫たまねぎ、もやし、エリンギ、えのき、青ネギ、パプリカをそれぞれ湯通しし、氷水でしめてから、水を切る。
3. 水切りしたにんじん、紫たまねぎ、もやし、エリンギ、えのき、青ネギ、パプリカと全ての調味料を混ぜる。
4. 盛り付けし、上に白ごまをまぶす。



献立名：椒鹽五花肉／ジャウイェンウファロー (バラ肉の塩胡椒焼)

<調理時間>

45分



<材料と分量>

材料	分量（3～4人分）
豚バラ肉	500g
ネギ	2本
ショウガ	50g
ニンニク	50g
缶ビール	1本
塩こしょう	30g
醤油	大匙3
サラダ油	50g
片栗粉	50g

<作り方>

1. 豚バラ肉を厚切りにして、15分ビールに漬ける。
2. ビール漬けた豚バラ肉を取り出して、ニンニク、ショウガ、ネギ、醤油、片栗粉、サラダ油50g、塩こしょうを入れ、10分下漬けする。
3. 豚バラ肉を取り出して、140～160°の油で揚げる。焼き色がついたら、ひっくり返す。
4. 両面に焼き色がついたら、油を切ってから、薄く切る。
5. お好みで塩こしょう、(スライス) ニンニクと合わせて食べる。