

食 材
(4人分)

❖No PORK 酢豚

- ① 大豆たんぱく 16個 (水で戻して下味をつける)
下味 しょうが汁 大2、酒 大2、醤油 大1
砂糖 大1、こしょう 少々、片栗粉 少々
ごま油 少々
- ② ヤーコン 大1個 (乱切りにして酢水につけてあく抜きをしておく)
- ③ カボチャ 一口大に切ったもの 12切れ
- ④ 人参 1本乱切りにする (下ゆでする)
- ⑤ ピーマン 2個
- ⑥ パプリカ (赤) (黄色) それぞれ 1/2個ずつ
- ⑦ ケッチャップ 大2
- ⑧ 醤油 大1
- ⑨ 酢 大2
- ⑩ 砂糖 大2

❖とろふわスープ

～とろみスープ～

わかめ 適量、玉ねぎ 1/2個、卵 卵黄2個分と卵白 1/2個分
ごま油 大1、酒 大2、かに缶の汁 適量、胡椒 少々
水 3カップ、中華だし 少々、オイスターソース 小1
片栗粉 適量、水 適量

～ふわふわメレンゲ～

卵白 1+1/2個、かに缶 1/4

❖ヤーコンもちもちごはん

米 2合
ヤーコン 中1個 (皮をむき酢水につけておく)
酒 少々

❖ヤーコンの白玉だんご

ヤーコン 中1個
白玉粉 すりおろしたヤーコンがまとまるまでの量 1/2

袋

ココナツクリーム 適宜
小豆の甘煮 大4
アップルミントの葉 適宜

<p>調理方法</p>	<p>✿ 酢豚</p> <p>① 材料を油で揚げる 材料④から⑥はやや高温の油でさっと油通しをする 材料①から③は片栗粉をまぶして揚げる</p> <p>② 酢豚の調味料をフライパンで温め①の材料を炒める</p>
<p>調理時間 (約 60分)</p>	<p>✿ スープ</p> <p>① ごま油でわかめと薄く切った玉ねぎを炒める ② 水を3カップとかに缶の汁と酒と中華だしを加える ③ 煮立ったらオイスターソースと胡椒を入れ、溶き卵を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける ④ 卵白を泡立て、かにを加えた卵白を混ぜ合わせる ⑤ とろみをつけたスープの上にふわふわのかにを乗せて火を通す</p> <p>✿ ごはん</p> <p>米を研ぎヤーコンのすりおろしたものと酒をくわえて炊く</p> <p>✿ 白玉だんご</p> <p>① ヤーコンをすりおろし白玉粉を入れよく混ぜ耳たぶ位のやわらかさになるまでまとめて形作る ② 熱湯に入れゆでる ③ 冷水に取ってさまし、水気をとり器にもる ④ 小豆をトッピングしてココナツクリームをかけミントの葉をかざる</p>