

4 香醬肉糸糸 (コウシャンロウスー) (4人分)

① ^{ぶたろーすにく}豚ロース肉 400g → ^{ほそせんぎ}細千切り

*塩コショウ：適量

*^{とり}鶏ガラスープ：小さじ1

*サラダ油：大さじ1

*^{かたくりこ てきりょう}片栗粉：適量

まぜあわせて
混ぜ合わせて

^{ぶたにく もみこむ}豚肉に揉み込む

ポイント

肉をつかみ混ぜながら片栗粉を振りかける。肉1本1本きれいに分かれるよう

② ^ほ干しシイタケ：2個

^{なが}長ネギ：5cm

^{はんぶん}ピーマン：半分

^{しょうしょう}パプリカ (赤)：少々

ショウガ：1切れ

^{すべ ほそせんぎ}全て細千切りにしておく

③ ^{なべ}鍋にサラダ油を ^{おお}多めに入れて、①の ^{ぶたにく}豚肉をほぐすようにして炒め、色が変わったら②を入れる。

次に下の調味料を入れて炒め、最後に ^{さいご}ゴマ油を回し入れ ^{ぜんたい}全体を混ぜる。

*^{てんめんじゃん しょうしょう}甜麵醬：少々

*コチュジャン：小さじ1

*^{りょうりしゅ}料理酒：小さじ1

*しょう油：小さじ1

*^{や にく}焼き肉のたれ： ^{しょうしょう}少々

5 ほうれん草と肉団子のスープ (4人分)

① 絹豆腐 : 1丁 → 2 cm 角に切る

② 干しシイタケ : 2個 → 水で戻し、軸を取って千切りにする

③ ほうれん草 : 1把 → 水洗いし、5 cm 幅に切り、塩を入れ沸騰した湯で軽く湯通しする。茹で上がったら、すぐ水に入れ冷めたら水気を切っておく

④ 鶏ひき肉 : 150g

*ねぎ : 20g

*鶏ガラスープ : 少々

*酒 : 小さじ1

*片栗粉 : 10g

*塩コショウ : 少々

混ぜ合わせて団子の形にする

⑤ 800ml の水にスライスしたショウガとねぎの葉を入れ火にかける。

沸騰したら②の干しシイタケと④の団子を入れ、もう一度沸騰したら

アクを取って、次の調味料を入れる。

*料理酒 : 小さじ1

*鶏ガラスープ : 小さじ1

*塩コショウ : 少々

肉に火が通ったら、①の豆腐、次に③のほうれん草を入れて、仕上げに

ごま油をかける