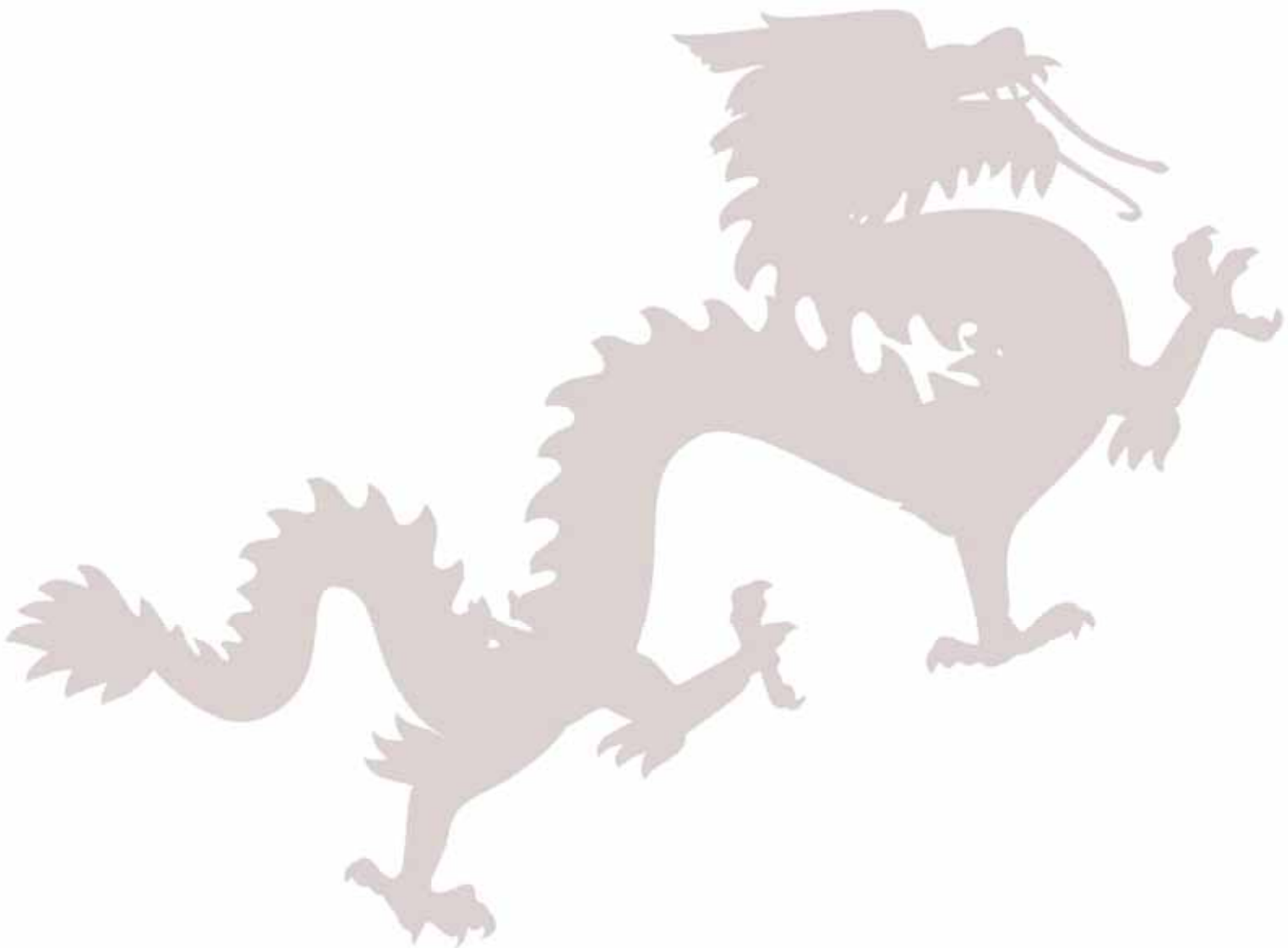


ピアワーク企画講座

中華料理教室

講師 きしろ 正

平成30年6月10日（日） 別府市中央公民館





エビマヨ（沙拉醬蝦仁）

材 料（4～5人分）

むき海老 25尾	キュウリ 1本
薄力粉 100g	ミニトマト 5個
卵 1個	大葉 5枚
水 100g	アーモンドスライス...	15g
ハーフマヨネーズ...	100g	レタス 半玉
ケチャップ 10g		
さとう 5g		
塩	} エビ仕込み用		
酒		} 各適量	
片栗粉			

KISHIRO'S RECIPE

仕込み

1. エビは塩と酒と片栗粉でもみ洗いしてあくを出す。
2. 薄力粉、卵、水をボウルに入れて混ぜる。
3. マヨネーズ、ケチャップ、砂糖をボウルに入れてマヨソースを作る。

調理方法

- A. 鍋に油を沸かして1に2の衣を付けて揚げる。
- B. Aをマヨソースにからめる。

仕上げ

レタス、ミニトマト、キュウリ、アーモンドスライス、大葉を皿に飾り、エビを盛付けて出来上がり。



魚の甘酢ソース（糖醋魚排）

材 料（4～5人分）

魚切身 5 枚	玉葱	... 1 0 0 g
醤油 9 0 g	キュウリ 1 本
砂糖 1 2 0 g	赤パプリカ	... 5 0 g
酢 1 0 0 g	黄色パプリカ	... 5 0 g
水 4 0 0 g	水菜 適宜
薄力粉 5 0 g	トマト 2 個
水溶片栗粉 適量		

KISHIRO'S RECIPE

仕込み

- 1．魚に塩とコショウをふり、薄力粉を魚に付けてオーブンで焼く
（230度位で15分から20分）
- 2．玉葱、パプリカはスライスして流水して水切りをする。
- 3．鍋に醤油90g・砂糖120g・酢100g・水400gを入れて
沸騰させて水溶き片栗粉でトロミをつける。

盛り付け

実技にて！

芋のアメ煮（抜絲地瓜）



● 材 料（4～5人分）

サツマイモ	600～700 g
砂糖 150 g
水 100 g
酢 10 g

● KISHIRO'S RECIPE

● 仕込み

サツマイモは皮をむいて乱切りしてすぐに油で揚げる。

● 調理方法

鍋に油をなじませて砂糖、水を入れ強火でアメを作る。
イモにアメを絡ませるタイミングは実技にて！

● MEMO
