

ぶんり ちゅうか 分離しない中華ドレッシング



ざいくちしょうゆ つく ぶんりょう
材料 (作りやすい分量)

こいくちしょうゆ こめぞ あぶら こなゆき さとう
濃口醤油 20g 米酢 20g ごま油 35g さつまの粉雪 1g 砂糖 13g

この やさい
好みの野菜 (フリルレタス、サニーレタス、ベビーリーフ、トマト、コーン、ツナなど)

たいねつ こいくちしょうゆ こめぞ こなゆき さとう い ま あ
1. 耐熱ボウルに、濃口醤油、米酢、さつまの粉雪、砂糖を入れて混ぜ合わせる。

びょうかねつ ま いちど びょうかねつ ま ほんどうめい
600w35秒加熱して混ぜ、もう一度35秒加熱して混ぜる。半透明にな

ってとろみがついたら、ごま油を少しずつ入れよく混ぜる。乳化したら、冷やしておく。



じかん こおひやす ひ
←時間のないときは氷水で冷やそう!



にゅうか みず あぶら わ
乳化とは水と油が分かれず、
ま じょうだい
しっかり混ざった状態だよ♪

みず あぶら
水と油が
ぶんり
分離しているよ

みずけ と やさい いっしょ も つ
2. 水気をふき取った野菜、ツナ、コーンなどと一緒に盛り付けドレッシングをかける。

タピオカ風ほうじ茶ラテ



ざいりょう はいぶん
材料 (4杯分)

ちゃふんまつ ぎゅうにゅう こ
ほうじ茶粉末 7g 牛乳 500g ガムシロップ 3個

つく ぶんりょう こなゆき こくとろ みず
タピオカ [作りやすい分量] (さつまの粉雪 90g 黒糖 35g 水 50g)

つく かた
作り方

1. タピオカを作る。鍋に水と黒糖を入れて火にかける。黒糖が溶けてしっかり沸騰

したら、さつまの粉雪を入れて火を止め、手早く混ぜる。粗熱が取れたらボウ

ルに移し軽くこね、0.5~0.8 cmに丸め、くっかないように並べ、さつまの粉雪 (

分量外)を全体にまぶす。



冷めたら固くなるので
加熱後すぐは緩い状態でOK。

2. 別の鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1を形が潰れないように、5~6回に分けて入

れ、その都度素早く混ぜる。全部浮いたら、弱火にして約30分加熱する。ざる

にあげ水で洗ってかき混ぜる。加熱中は中心が白く水洗いすると透明になるよ。



また黒糖の種類で色も変わるよ。

3. ラテを作る。ほうじ茶と牛乳、ガムシロップは泡だて器でよく混ぜ合わせタピオカ

を入れたグラスに注ぐ。茹でたら固くなるのですぐに食べる。

しおから あ
さっくり塩唐揚げ



ざいりょう にんぶん
材料 (3~4人分)

とり にく こなゆき あ あぶらてきりょう
鶏もも肉 350g さつまの粉雪 30g 揚げ油 適量

A(にんにく・しょうが各 1片 かけ こいくちしょうゆ さけ あぶら しお
濃口醤油 12g 酒 15g ごま油 2g 塩 2g)

つく かた
作り方

1. とり にく おお ひとくちだい き い しょうが
鶏もも肉は大きめの一口大に切り、ボウルに入れる。にんにく、生姜はすり
おろす。

2. にんにく、しょうが、Aの調味料を入れ、しっかりとみこみ、室温に20~30分
置く。



しつあん ちと かわつ
室温に戻してから加熱すると
ムラなく火が通るよ♪

3. キッチンペーパーでお肉についている余分な調味液を軽くふきとり、ポリ袋
に入れたさつまの粉雪をまぶし、油で揚げる。



いろ と ど あぶら こうあん
ほんの色がいたら取り出し、油を高温にして
2度揚げするとサクッと仕上がるよ!

やぶれにくい！オムライス



ざいりょう にんぶん
材料 (3人分)

ごはん 450g 鶏もも肉 120g 玉ねぎ 3/4個 ケチャップ 90g ウスターソース 8g バター 18g

しお しょうしょう
塩 コショウ 少々

うすや たまご たまご こ しお こなゆき あぶらかくてきりょう かくてきりょう
薄焼き卵 (卵 3個 塩・さつまの粉雪・サラダ油 各適量) ケチャップ・パセリ 各適量

つく かた
作り方

たま き とりにく かく き
1. 玉ねぎはみじん切り、鶏肉は 1.5 cm 角に切る。

にく ひ どお
お肉にしっかり火を通してから
あじつ
味付けしよう！

たま とりにく いた くわ
2. フライパンにバターをとかし、玉ねぎと鶏肉を炒める。ケチャップとウスターソースを加えて炒める。水分が飛んだら、ご飯を入れてほぐす。塩コショウをしてお皿に取り出す。

いた すいぶん と はん い しお さら と だ
す。



うすや たまご たまご こ しおしょうしょう みず と こなゆき
3. 薄焼き卵を作る。ボウルに卵 1個、塩 少々、水で溶いたさつまの粉雪をティースプーン

かる はい い ま おっ あぶら い たまご なか い
軽く 2杯入れて混ぜる。熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵を流し入れる。

はんじやく ひ と ま なか たまご お
半熟になったら火を止め、2のご飯を真ん中のせる。卵を折いたたみ、フライパン

かたお かえ さら も つ かたう とどの
を傾けながらオムライスをひっくり返し、お皿に盛り付ける。形を整え、ケチャップを





フルーツオープンサンド



ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

しょく まいぎ まい なま さとう おうとうかんづめ こくさん
食パン(6枚切り)2枚 生クリーム50g 砂糖4g 黄桃缶詰(国産)195g入り

かん
1缶

つく かた
作り方

1. 生クリームに砂糖を入れてしっかりと角が立つまで泡立てる。桃はシロップをきり、約3~4mmの薄切りにし、水分をふき取る。



2. 食パンに生クリームを塗って、フルーツを並べる。ラップをして冷蔵庫で冷

かた す かたち き わ
やし固め、好きな形に切り分ける。



好みのフルーツ缶や
生のフルーツをのせても美味しいよ♪