

【海老・蕪・卵の合子】

| 項目 | 材料 | 分量 | 準備 |
|--------|-----------|---------|--|
| 皮 | 小麦粉(15個分) | 200g | 大きめのボールに分量の粉をいれて、分量の水を何回かに分けて加える。水を加える都度、手でよく混ぜ水を全部入れたら一つに纏めて、表面が滑らかになるまで捏ねる 30分以上寝かせる |
| | 水 | 110ml | |
| 餡 | 卵(Mサイズ) | 2個 | 卵2個に1gの塩を入れてかき混ぜ、多めの油で炒る |
| | むきエビ | 130g | 細かく切って分量の紹興酒を入れ、混ぜ合わせてから分量の醤油を入れて、更にかき混ぜておく |
| | ニラ | 1束(11g) | 細かく切って先ず分量の胡麻油を加えて混ぜ合わせた後、塩2gを加えて軽く混ぜておく |
| | 紹興酒 | 大匙 1 | |
| | 醤油 | 大匙 1 | |
| | 塩 | 3g | |
| | 胡麻油 | 大匙 1 | |
| サラダオイル | | | |

【成型の仕方】

- ①餡は、準備の材料それぞれを合せて混ぜ、15等分(1個約25g)しておく
- ②しっかり捏ねて寝かせて置いた皮ダネを直径3cmの棒状に伸ばし、1個20gに切り分け団子状に丸める
- ③②の団子を直径12cmの円形に麺棒で伸ばす
- ④円形の生地に①の餡を載せて半月に折り、周りを襷を寄せながら包む

【焼き方】

フライパンを熱して油を引き、成型した合子を並べて焼く。片側に色が付いたら、ひっくり返しもう片方も色がつくまで焼く

【食べ方】

そのまま食べてもよし、好みの酢をつけて食べてもよい

【香蕉餅(バナナの点心)】(10cmx9cm 4個分)

| 項目 | 材料 | 分量 | 準備 |
|-----|-----------|--|-------------------------------|
| 皮 | 小麦粉 | 100g | 大き目のボールに用意して置く … ① |
| | 有塩バター | 10g | 湯煎にして溶かしておく … ② |
| | 卵を溶いたもの | 10ml | ①のバターに卵・牛乳・砂糖を加えてよく混ぜ合わせる … ③ |
| | 牛乳 | 20ml | |
| | 砂糖 | 3g | |
| 水 | 20ml | ①に③を加えて箸でざっとかき混ぜてから、少しずつ加えてその都度混ぜ合わせる。最後に纏めてよく捏ねて30分以上寝かせておく | |
| 餡 | 卵(Lサイズ) | 2個 | よく溶いておく … ① |
| | バナナ(Lサイズ) | 2本 | 薄切りにして①の卵に加える |
| その他 | サラダオイル | 2g x 4 | 焼き用 |

【作り方】

- ①捏ねた皮ダネを4等分して置く
- ②4等分した皮ダネ(40g)を麺台に取り、薄く油を引いて先ず手で長方形に形を整え、麺棒で14cmx18cmに長方形に伸ばす
- ③フライパンを温め、小匙2の油を引いて火を消し、伸ばした皮ダネを平らに入れる。
- ④バナナ餡を真ん中に載せて、餡を包むように長方形(10cmx9cm)に折り畳む
- ⑤火を付け様子を見ながら、弱火から中火で色づくまで両面を焼く
- ⑥同様にしても残りも焼く
- ⑦食べやすいように1個を4等分する

※参考レシピ

【中華風コーンスープ】(5人分)

| 材料 | 分量 | 準備 |
|--------|-------|------------------------------------|
| コーンの缶詰 | 200g | クリーム状のもの 冷凍の粒コーンをフードプロセッサーで粉砕してもよい |
| 水 | 950ml | |
| スープの素 | 大匙 1弱 | |
| 塩 | 少々 | スープの味を見て加える |
| 片栗粉 | 大匙 1弱 | 50ccほどの水で溶いておく |
| 卵 | 1個～2個 | よく溶いておく |

【作り方】

- ①鍋にコーンと水を合せ、スープの素を加えて中火に掛ける
- ②沸騰したら火を弱め味を調える。すぐ食べないときは火を消しておく
- ③食べる直前に水溶き片栗粉をよく混ぜて加え、一煮立ちしたら溶き卵を流し込んでさっと掻き混ぜ煮立つ前に火を止める。

【白きくらげと春雨の中華サラダ(約5人分)】

| 材料 | 分量 | 準備 |
|-------|-------|--|
| 白きくらげ | 10g | 水でもどしておく |
| 春雨 | 30g | 水でもどしておく |
| 胡瓜 | 1本 | 小口の薄切り |
| トマト | 10個 | 二つ切り ※なくともよい |
| ハム | 3枚～5枚 | 千切りにする |
| いりごま | 少々 | ※なくともよい |
| 中国黒酢 | 大匙 2 | 全部をよく混合しておく ※中国酢がなければ米酢でよい ※砂糖の分量は各自の好みで決める。 |
| 醤油 | 大匙 2 | |
| 砂糖 | 中匙 1 | |
| スープの素 | 小匙 1 | |
| ごま油 | 小匙 1 | |

【作り方】

- ①白きくらげと春雨を合せて茹でて水を切る
 - ②①に準備の胡瓜・ハムを合せ、準備の調味料を加えて混ぜ合わせ味が足りなければ塩を加えて調整する
 - ③皿に盛りつけてトマトを飾り、ゴマをトッピングする
- ※香菜或いは大葉の千切りなどをトッピングすると香りもよくなる

【杏仁豆腐】(5人分)

| 材料 | 分量 | 準備 |
|-------|-------|--|
| 杏仁霜 | 20g | 材料を全て合せてよく混ぜ合わせ、かき混ぜながら火に掛け沸騰したら火を止める 型に流し入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく |
| 牛乳 | 500ml | |
| 粉寒天 | 4g | |
| 砂糖 | 大匙 1 | |
| フルーツ缶 | 400g | 好みの缶詰のフルーツでよい。フルーツが大きければ食べやすいサイズに切って置く |

【作り方】

- ①杏仁豆腐をヤッコに切り、人数分の器に分ける
 - ②杏仁豆腐を取り分けた器に好みのフルーツ缶をシロップごと分けて掛け供する
- ※生のフルーツを加えてもよい