

おうちで作る中国料理予定表(平成30年4～5月) ①

日 程	メ ニ ュ ー	内 容
(1) 4月11日	甘海老と水菜の和えもの 若筍と鶏の炒め煮 榨菜と新筍のさっぱりスープ	おしゃれな中華サラダ 筍のアクの抜き方と 味のしみる切り方等 ザーツァイの上手な使い方
(2) 4月18日	キャベツのさっぱり和え 若筍と干貝柱のくず煮 高菜漬とひき肉のパラパラ炒飯	新キャベツで浅漬風 干貝柱の旨味でコクのあるくず煮 ベタつかない炒飯の作り方
(3) 4月25日	えびと筍のふんわり炒りたまご 豚肉と新キャベツの豆鼓炒め アスパラガスの中国風白和え	定番卵料理 おいしく仕上がる炒め物の基本 簡単な中国風白和えの素作り
5/2(水)は、調整日でお休みです。		
(4) 5月 9日	牛肉の豆鼓風味焼き えびとグリーンピースのスープ煮	ちょっと贅沢、手早い牛肉料理 炒めもの上手 下味のつけ方 旬のグリーンピースとえびの カラフル料理
(5) 5月16日	キャベツの辛味漬け 鶏肉の香味衣揚げ 帆立貝とそら豆の炒めもの	キャベツの中華常備菜 カリッと仕上げる粉のコツ等 手軽に作るごちそう
(6) 5月23日	アスパラガスの腐乳和え 牛肉とピーマンの オイスターソース炒め 酸辣湯	コクを出す腐乳の使い方 定番チンジャオロースを 手作りしよう 四川風辛味スープ
(7) 5月30日	揚げ魚の甘じょうゆ漬け 焼き餃子 杏仁豆腐	弁当やビールにピッタリ！ 作っておこう！！ 上手な焼き方、包み方等 アーモンドから作る本格デザート

※ 4/4(水)、5/2(水)は、調整日でお休みです。

※ メニューは変更になる場合がございます。