



ソースはトロトロ うまみたっぷり 野菜のクリーム煮



材料/3~4人分 調理時間/約20分

アスパラガス……………3本
 チンゲンサイ……………1株
 キャベツ……………大2枚
 にんじん……………1/3本
 ロースハム……………1枚
 酒……………小さじ4
 油……………大さじ1
 ネギ油またはオリーブオイル……………大さじ1

[A]
 湯……………600cc
 塩……………小さじ1
 砂糖……………小さじ2
 油……………大さじ1

[B]
 中華スープ……………150cc
 生クリーム……………150cc
 塩……………小さじ1/2
 砂糖……………小さじ2と1/2
 うま味調味料……………少々
 こしょう……………少々

[C]
 片栗粉…大さじ1と1/4
 水…15cc (大さじ1)

作り方

- 1 アスパラガスは下部の皮をむき、4等分にする。チンゲンサイ、キャベツ、にんじんは一口大に切る。ロースハムは油（分量外）で炒めて千切りにしておく。
- 2 ①を鍋で沸かし、アスパラガス、にんじん、キャベツ、チンゲンサイの順に入れる。一煮立ちしたらボールに汁ごと入れて置いておく。
- 3 鍋を火にかけ、油、酒の順に入れて②を注ぎ中火で沸かす。②をザルにあけて湯切りをし、鍋に入れて煮る。沸騰してきたら火を止めて③の水溶き片栗粉を入れる。再び火をつけ弱火でかき混ぜながら沸かし、ちょうど良い固さにとろみがついたら器に

盛る。

＜ポイント＞

水溶き片栗粉はゆっくりと入れ、やさしくかき混ぜる。強火にすると固まり過ぎてしまうので注意を。



- 4 ロースハムをトッピングし、ネギ油またはオリーブオイルをかけて香りをつけたら完成。

コメント

野菜は白菜やきのこ、パプリカなどほかのものを入れてもOK。エビや鮭などの魚介を使ってもおいしく仕上がります。クリーミーなうまみを味わって。

本日の助っ人

中国料理 桃花林
 料理長
 谷中繁雄さん



「お薦めは月替わりの桃花林ランチ（1人2700円、2名〜）です。今月は上海万博を記念し、上海をはじめとする中国各地の料理をご用意。プラス800円でフカヒレスープや北京ダックなどメニューのグレードアップも可能です。毎週木曜日は同ランチが500円オフになるお得デー。毎週金曜日は20食限定でインナーヘルスランチも提供中です」

中国料理 桃花林

オークラアクトシティホテル浜松2F
 ☎053-459-0722