

鶏の唐揚げ ○味付けこれ一本

鶏肉200gに
対し中華料理
の素大さじ1
を加え、よく
揉みこみ下味
をつけます。
10分ほど寝
かし片栗粉をまぶして高温(190～200℃)
で揚げます。



胡瓜の甘酢漬け

(材料) 胡瓜…3本、塩…大さじ1
(中華ドレッシング) 中華料理の素…大さ
じ1.5、酢…大さじ3、砂糖…大さじ2、ご
ま油…小さじ1、お好みで鷹の爪を加えて
下さい。

① 胡瓜を12等
分に切り、ボ
ールに入れて塩
を全体にまぶす。
② 20分後、流水で
胡瓜をしっかりと
洗う。③ 胡瓜をぎゅっと握ってしっかり水
気を切り、ビニール袋に入れ中華ドレッシ
ングで漬け込み冷蔵庫に入れる。※しばら
く置くと胡瓜から水分がでて、全体が漬か
るようになります。④ 半日でちょうど良い
食べ頃です。

※くらげを入れて中華風酢の物にもどうぞ。

野菜炒め ○味付けこれ一本

熱した鍋に油をひき、肉、野菜の順で強
火で炒め、中華料理の素を加え炒め上げ
ます。(材料300gに対し大さじ1)

お料理レシピ



中華料理の素

《中華料理専用調味料》

製造者 木戸食品合資会社

兵庫県明石市西新町1丁目17-5

<http://www.kido-foods.co.jp>

八宝菜 (2人前)

(材料) 豚バラスライス…40g、イカ…50g、白菜
1/8カット、たけのこ…40g、人参…15g、さやえ
んどう…10g、サラダ油…大さじ2
(八宝菜の素) 中華料理の素…大さじ2、砂糖…
大さじ1/2、ごま油…小さじ1/2、水…180cc
(とろみ) 片栗粉…大さじ1、水…大さじ2

① 八宝菜の素と、とろみをつくる。野菜は一口サ
イズに切る。② 熱した鍋に油を引き、豚肉から野
菜の順で炒める。
③ 材料に火が通
ったら、八宝菜
の素を加え、一
煮立ちさせ、水
溶き片栗粉でと
ろみをつけて出
来上がり。



中華風寄せ鍋 (2人前)

(材料) 豚ロース、えび、いか、白菜、椎茸、肉だん
ご、春雨等
(スープ) 中華料理の素…大さじ2、水…2カップ
(400cc)

① 鍋の底に白菜を敷き、他の食材を並べてス
ープを注ぎ煮立てます。

中華風雑炊 (2人前)

(材料) ご飯…2杯、鶏肉…40g、しいたけ…2枚、
たけのこ…10g、人参…10g、玉子…1個、水…2
カップ半(500cc)、中華料理の素…大さじ1.5、
塩…少々、胡麻油…少々

① 水を煮立て、せん切りにした鶏肉、野菜を加え、
中華料理の素と塩で調味する。
② そこへご飯を入れ煮立ってから、胡麻油を数
滴落とし、溶き玉子を流し、火を止める。

コーン玉子スープ (4人前)

(材料) 豚肉…50g、
干し椎茸…2枚、
たけのこ…30g、
人参…30g、コー
ン缶(ホール・190
g)…1缶、玉子…1個、
ネギ…適宜、中華料理の素…大さじ2、塩
…小さじ2/3、日本酒…大さじ2、ごま油…
少々、水(椎茸の戻し汁を含む)…800cc
(とろみ) 片栗粉…大さじ1.5、水…大さじ2



① 干し椎茸を戻す。② 水を煮立て、せん切
りにした豚肉、椎茸、たけのこ、人参、コー
ン缶(つけ汁含)を加える。③ 中華料理の
素、塩、日本酒で調味し、一煮立ちしたら
水溶き片栗粉でとろみをつける。④ 溶き
玉子を加え手早く混ぜ、ごま油、ネギを少
々加えて出来上がり。

ゴーヤーチャンプルー (2人前)

(材料) ゴーヤー…1本、
豚肉バラスライス…80g、玉子…2個、
豆腐(焼豆腐または木綿)…1丁、
中華料理の素…大さじ2、サラダ油

① 豆腐の水を切る。ゴーヤーの白い種
の部分を取り除き、薄くスライスする。
② 熱した鍋にサラダ油をひき、豆腐、豚
肉、ゴーヤーを炒める。③ 中華料理の素
を加え、味が均一
になるように
炒める。
④ 溶き玉子
を流し込み、
ふんわり固ま
るようにサッと
混ぜて出来上がり。



醤油ラーメン (1人前)

(材料) 麺…1玉、焼豚…2枚、もやし…20g、メンマ…10g、ネギ…少々
(ラーメンスープ)
中華料理の素…大さじ2、熱湯またはガラスープ…270cc、お好みでラードを加えて下さい。



麻婆豆腐 (2~3人前)



(材料) 絹こし豆腐…1丁、豚ひき肉…80g、長ネギ…1/4本、干し椎茸…2枚、サラダ油、ごま油
(麻婆豆腐の素) 中華料理の素…大さじ2、味噌…大さじ2/3、砂糖…大さじ1、醤油…大さじ1、水(椎茸の戻し汁を含む)…250cc、お好みで豆板醤を加えて下さい。
(とろみ) 片栗粉…大さじ1、水…大さじ2

①干し椎茸を戻す。長ネギ、椎茸は荒みじん切りにし、麻婆豆腐の素ととろみをつくる。②熱した鍋に油をひき、豚ひき肉、長ネギを順にしっかり炒める。③麻婆豆腐の素、椎茸を加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。④さいの目に切った豆腐を入れ弱火でゆっくり混ぜる。⑤豆腐に火が通ったらごま油をかけて出来上がり。

チンジャオロース (3人前)

(材料) 牛肉または豚肉…200g、ピーマン…6個、たけのこ…中1本、干し椎茸…3枚、サラダ油、(下味用) 中華料理の素…小さじ1、片栗粉…大さじ1
(チンジャオロースの素) 中華料理の素…大さじ1.5、醤油…大さじ1、砂糖…大さじ1、水(椎茸の戻し汁を含む)…150cc、片栗粉…大さじ1

①干し椎茸を戻す。具材をせん切りにし、チンジャオロースの素をつくる。②肉に中華料理の素小さじ1で下味を付け片栗粉をまぶす。鍋を熱し油をひき、肉を炒め、いったん皿に取り出す。③鍋を熱し油をひき、野菜類を炒め、②の肉を炒め合わせ、最後にチンジャオロースの素を加えて炒めながら全体に絡ませて出来上がり。
※肉は、半冷凍すると千切りしやすくなります。



冷やし中華のたれ

(材料) 中華料理の素…大さじ2、醤油…大さじ1、酢…大さじ3、砂糖…大さじ2、ごま油…小さじ1

①冷し中華をはじめ、中華風野菜サラダ、わかめの酢の物、餃子のたれなど広範囲に使えます。



かに玉

(材料) 玉子…3個、かに缶又はかにかまぼこ…30g、たけのこ…30g、サラダ油…大さじ2
(かに玉の素) 中華料理の素…大さじ1、日本酒…大さじ1/2、砂糖…小さじ1、おろし生姜…小さじ1/2、干し椎茸…1枚、水(椎茸の戻し汁を含む)…80cc
(とろみ) 片栗粉…小さじ2、水…大さじ2



①干し椎茸を戻す。椎茸をスライスし、かに玉の素ととろみを作る。②ボールに玉子、かに、スライスしたたけのこを入れ混ぜ合わせる。③熱した鍋に油をひき、②をくわえ強火で手早くかき混ぜ、半熟状になったら皿に盛り付ける。④別の鍋にかに玉の素を加え一煮立ちさせ水溶き片栗粉でとろみをつけあんをつくる。⑤あんを③にかけて出来上がり。

エビチリ (2人前)

(材料) エビ…120g、揚げ用片栗粉、揚げ用サラダ油、玉葱…1/4個、生姜…1片、ニンニク…1片、サラダ油
(エビチリの素) 中華料理の素…大さじ1、ケチャップ…大さじ1、砂糖…大さじ1/2、豆板醤…小さじ1/2、酢…小さじ1/3、水…100cc
(とろみ) 片栗粉…大さじ1/2、水…大さじ1

①エビチリの素ととろみを作る。玉葱は薄切り、生姜とニンニクはみじん切りにする。エビに片栗粉をつけて揚げる。②熱した鍋に油をひき玉葱、生姜、ニンニクを炒める。③エビチリの素を加え、一煮立ちさせ水溶き片栗粉でとろみをつける。④揚げたエビを和えて出来上がり。



酢豚 (2~3人前)

(材料) 豚モモ肉…200g、揚げ用片栗粉、揚げ用サラダ油、玉葱…3/4個、ピーマン…2個、人参…30g、サラダ油、(下味用) 中華料理の素…小さじ2
(酢豚の素) 中華料理の素…大さじ2、ケチャップ…大さじ2、酢…大さじ2、砂糖…大さじ3.5、水…150cc、酒…大さじ1
(とろみ) 片栗粉…大さじ1、水…大さじ2

①酢豚の素と、とろみを作る。野菜は一口サイズに切る。豚モモ肉を一口サイズに切り中華料理の素小さじ2で下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。②熱した鍋に油をひき野菜を炒める。③酢豚の素を加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。④揚げた豚肉を和えて出来上がり。



チャーハン (味付けこれ一本)



熱した鍋に油をひき、玉子・肉・野菜の順で強火で炒め、ご飯300gを入れてよく混ぜ合わせ、中華料理の素大さじ1.5を加え、炒めあげます。