

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

### ウー・ウエン先生の豆乳のある暮らし

<YouTubeライブ配信>

アボカドの豆乳スープ

豆乳麻婆豆腐

シンプル豆乳茶碗蒸し

ゆで卵のラー油ラーメン

## アボカドの豆乳スープ

### 材料：2人分

アボカド	1個
キッコーマン おいしい無調整豆乳	400ml
塩	小さじ1/4
ねぎ油	
長ねぎ	1/2本
油	50ml

### <作り方>

- (1)ねぎ油の長ねぎは斜め薄切りにし、油とともにフライパンに入れて火にかける。きつね色になるまで焦がさないように、じっくりと火を通す。取り出して粗熱をとる。
- (2)アボカドは皮と種を除いてひと口大の大きさに切る。
- (3)鍋に豆乳を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてふたをずらしてのせ、吹きこぼれないように5分ほど煮る。(2)のアボカドを加えてさらに2～3分煮る。仕上げに塩で味をととのえる。
- (4)(3)を器に盛りつけ、(1)のねぎ油をのせる。

## 豆乳麻婆豆腐

### 材料：2人分

絹ごし豆腐	1丁
長ねぎ（小口切り）	10cm分
油	大さじ1/2
豆鼓（トウチ）	10g
キッコーマン 豆板醤	小さじ1
キッコーマン おいしい無調整豆乳	150ml
ごま油	小さじ1/2
花椒粉（ホワジャオフェン）	小さじ1/3
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2
青じそ（せん切り）	10枚

### <作り方>

- (1)豆腐はひと口大に切り、ざるに入れて水気をきる。豆鼓は刻む。
- (2)フライパンに油と長ねぎを入れて火にかけ、香りが立ったら豆鼓、豆板醤を加えて炒め、さらに香りを立たせる。
- (3)(2)に豆腐を加え豆乳を入れて煮立ったら、弱火にしてふたをずらしてのせ、ふきこぼれないように10分ほど煮る。
- (4)水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油と花椒粉を加える。
- (5)(4)を器に盛りつけ、青じそをのせる。

## シンプル豆乳茶碗蒸し

### 材料：2人分

卵	2個
塩	小さじ1/2
キッコーマン おいしい無調整豆乳	400ml

### しらすのごま油和え

しらす	大さじ2
パセリ（みじん切り）	大さじ1
ごま油	大さじ1

### <作り方>

- (1)ボウルにしらすとパセリを入れて、ごま油を加えて和える。
- (2)ボウルに卵を溶きほぐし塩で味をつけ、豆乳を加えて混ぜ合わせる。濾し器で濾しながら、耐熱性の器に注ぐ。
- (3)蒸気の上上がった蒸し器に(2)を入れ、強火で5分、弱火にして10分ほど蒸す。
- (4)蒸し上がった(3)に(1)をのせる。

## ゆで卵のラー油ラーメン

### 材料：2人分

中華生麺	2玉
卵	2個
キャベツ	200g
油	大さじ1

### スープ

キッコーマン おいしい無調整豆乳	600ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	大さじ1/2

### ラー油

一味唐辛子	大さじ2
水	大さじ1
ごま油	大さじ2

### <作り方>

- (1)フライパンに一味唐辛子と水を入れて混ぜ合わせ、ごま油を加えて弱火にかける。香りが出たら火を止める。
- (2)卵は固ゆでにして殻をむいて縦半分に切る。キャベツはせん切りにし、油でサッと炒める。
- (3)鍋に豆乳と鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて5分ほど煮て、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味をととのえる。
- (4)中華生麺をゆで、ゆで汁をきって器に入れる。(3)のスープを注ぎ、(2)のゆで卵とキャベツをのせ、(1)のラー油をかける。



Wu Wen Collection



→ shopping - 商品を見る →

ウー・ウェンのオリジナル商品



ショップアイテムのレシピブック



wuwen\_cookingsalon

フォロー中

メッセージを送信

...

投稿42件 フォロワー4万人 フォロー中122人

ウー・ウェンクッキングサロン

料理家ウー・ウェンが主宰するクッキングサロンの公式アカウントです。中国の家庭で作る「小麦粉料理」と「家常菜(家庭料理)」を主に、暮らしの知恵や文化を紹介しています。 ※クッキングサロンに関するお問い合わせは公式HPよりお願いいたします。 @ www.cookingsalon.jp

フォロワー pechisaku, alZueo, shirainoriko, 他6人

