

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

ウー・ウェン先生の冬の家常菜（おかず） ＜YouTubeライブ配信＞

オートミール豆乳粥

長ねぎのしょうゆ焦がしスープ

白い冬野菜の蒸しサラダ

オートミール豆乳粥

材料：2人分

オートミール	1カップ
水	1カップ (200ml)
キッコーマン おいしい 無調整豆乳	2カップ (400ml)
塩	少々
白こしょう	少々

<つくり方>

- (1)鍋にオートミールと水を入れて20分ほどおき、オートミールに水を吸わせる。
- (2)(1)に豆乳を加えて混ぜ合わせ、火にかけ、煮立ったら火を弱めて5分ほど煮る。
- (3)とろみが出たら火を止め、塩で味をととのえ、白こしょうで香りをつける。

長ねぎのしょうゆ焦がしスープ°

材料：つくりやすい分量

長ねぎ	1本
太白ごま油	大さじ1
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1と1/2
黒酢	大さじ1と1/2
水	4カップ(800ml)
黒こしょう	少々
塩	少々

<つくり方>

- (1)長ねぎは1cm幅の斜めうす切りにする。
- (2)鍋に太白ごま油と(1)を入れて中火にかけ、長ねぎに焦げ目がつくまでじっくり焼く。
- (3)長ねぎの香りが出たらしょうゆ、黒酢を入れて煮立たせ、さらに香りが出たら水を入れる。
- (4)煮立たせたら塩で味をととのえ黒こしょうで香りをつける。

白い冬野菜の蒸しサラダ

材料：つくりやすい分量

れんこん	200g
里芋	4～5個
カリフラワー	1/2～1個

しょうゆだれ

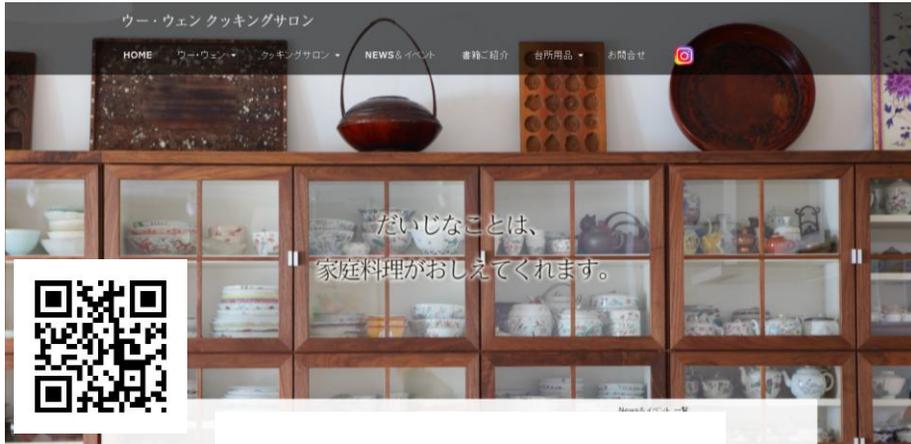
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ 1：黒酢 1：ごま油 1/2

塩ごま油だれ

塩 1：ごま油 1/2

<つくり方>

- (1)れんこんは皮をむき、棒状に切る。里いもは皮をむき、半分に切る。カリフラワーは小房に分ける。
- (2)蒸しトレイにれんこんと里芋を並べて蒸気の上だった鍋にのせ、ふたをして強火で2分、弱火で10分蒸したら火を止めて、そのまま5分おく。（里芋の種類や大きさにより蒸し時間は多少異なる）
- (3)別の蒸しトレイにカリフラワーを並べて蒸気の上だった鍋にのせ、ふたをして強火で1分、弱火で2分蒸したら火を止めて、そのまま5分おく。
- (4)たれの材料をこの割合で、それぞれ混ぜ合わせる。
- (5)(2)、(3)を盛り合わせ、好みのたれでいただく。



Wu Wen Collection



wuwen_cookingsalon

ウー・ウエンクッキングサロン

投稿74件 フォロワー6万人 フォロー中148人

料理家ウー・ウエ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



<書籍>

