

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFE CLASS



基本の中華！
チャーハンと濃厚マンゴープリン
4品セットレシピ

komehachi♡cafeclass

この度は、**基本の中華！チャーハンと濃厚マンゴープリン4品セット動画レッスン**をご受講いただきありがとうございます。

中華鍋って家になかなか用意されていないですし、いざ買おうとしても躊躇してしまいますよね？でも、使ってみてメリットしかないくらい1本の中華鍋で30分以内に4品も完成してしまうのでぜひお持ちでない方はこの機会につかってみてくださいね！

美味しい中華が得意料理になるように応援しています！！

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclclassで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

中華鍋の鍋慣らし&お手入れ方法

鍋慣らしとは…

鍋にお玉1杯分の油を入れて煙が出るくらいまで鍋を温める。

油を捨てて、再度調理用の油大さじ1~入れて炒め物始める。

(蒸し物、煮物、スープはこれを行わない)

お手入れ方法

油で汚れた鍋はお湯とたわしでこするだけできれいになります！

洗剤を使ってしまうと鍋の油のコーティングがはがれてしまいさびの原因に。

くるくるこすってこびり付いた焦げ、具材を落としたり、水気はガス火で蒸発させます。

タオルでふき取っても水気が残っていると錆びの原因に！

しっかり熱で水気を切ったらお手入れ完了です！コーティングが少ないと感じたら、オリーブオイルを少量垂らし、ペーパー等でふき取って伸ばしておきます。



基本のチャーハン

材料（2人分）

- 長葱 … 1本
- 生姜 … 半片
- 卵 … 2個
- ご飯 … 300g 茶碗2杯
- 自然塩 … 一つまみ
- 白胡椒 … 少々
- 醤油 … 小さじ1

作り方

1. 長葱、生姜をみじん切りにする。
2. 中華鍋をアツアツに熱して、お玉1杯分のオリーブオイルで鍋慣らし、いったん油を捨てて中火、油大さじ1加える。
3. 卵を割りほぐし鍋で軽にかき混ぜたらご飯を乗せ鍋を振って卵とご飯をひっくり返す。
4. 3をよくほぐしたら塩・胡椒を軽く振り鍋肌から醤油を垂らして軽く混ぜ合わせる。



ブロッコリーと椎茸の ガーリック炒め

材料（2人分）

- ブロッコリー …ひとつかみ
- 椎茸 …2個
- 生姜 …半分
- ニンニク …半分
- 片栗粉 …大さじ1～2
- 自然塩 …一つまみ
- 白胡椒 …少々
- 日本酒 …大さじ1と1/2
- お好みで五香粉…少々
- 松の実 …適量

作り方

1. 椎茸は1cm程度に切り片栗粉をまぶしておく。
2. 中華鍋を中火で鍋慣らし。大さじ1の油を入れ生姜とニンニクを香りが出るまで炒める。
3. ブロッコリーと椎茸を入れ日本酒を入れる。塩胡椒で味を整えたら蒸し焼きにする。
4. 食材に火が通ったら五香粉、松の実を入れて軽く炒める。



卵とわかめのスープ

材料（2人分）

- 玉葱 …1/4個
- 長葱 …1/4本
- 卵 …1個
- 乾燥わかめ…小さじ1
- オリーブオイル…小さじ1
- ★日本酒 …大さじ1と1/2
- ★醤油 …小さじ1
- 自然塩 …少々

作り方

1. 玉葱を薄くスライスする。
2. 中華鍋に500cc～の水と玉葱を入れ沸かす。
3. 沸騰したら中火で乾燥わかめを入れ★の調味料を入れる。
4. 卵を割りほぐし鍋にゆっくり注ぎ入れる。
5. 卵が固まったらお玉で切るようにかき混ぜ、塩で味を整えオリーブオイルを垂らす。



マンゴープリン

材料（4～8人分）

- 寒天 … 5 g
- クコの実 … 適量
- 水 … 150 g
- ★マンゴーピューレ … 250 g
- ★ココナツミルク … 25g
- ★無調整豆乳 … 75 g
- ★メープルシロップ … 25 g

作り方

1. 寒天と水を鍋で沸かす。
2. クコの実を水に浸水させておく。
3. ★をすべて寒天の鍋に入れて火を止めよく混ぜる。
4. バットに注ぎ入れて粗熱を取る。
5. 固まったら切り分けてクコの実を飾る。

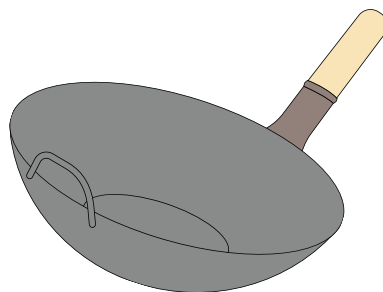
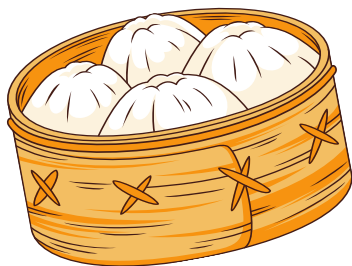
中華鍋の特徴

メリット

- 洗う際、洗剤がいらぬ。
- たわしでこするだけ！熱いうちにお湯とたわしでつるっと洗うだけなので焦げをごしごしとる心配なし！！
- 焼く、煮る、蒸す、茹でるが可能。
- 1本あれば半永久的に使える。
- 薄焼き卵が簡単に作れる。

デメリット

- 初めて持つと重く感じる。
- 場所を取る。
- お手入れを怠ると錆びる。





- チャーハンに使用のご飯はアツアツよりも冷たいもののほうがべとつかずに作れます。
- 油はすべてエクストラバージンオリーブオイルがおすすめです。オリーブオイルでも中華味は作れます！
- マンゴーピューレは冷凍マンゴーや生のマンゴーでも作れます。
- 胡麻油でももちろん美味しいですが摂りすぎると肌荒れの原因に。

日常のブログについては、
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♥