

宫保鸡丁



步骤：

1. **鸡丁处理：**鸡胸肉切成 1.5cm 的小丁，用腌料抓匀，腌制 15~20 分钟。
2. **炸花生米：**冷油小火下花生米，慢慢炸至变色、表皮微裂开，立即捞出沥油冷却。
3. **炒鸡丁：**热锅凉油，将腌好的鸡丁快速炒至变色后盛出备用。
4. **合炒出锅：**倒入鸡丁翻炒几下，加入提前调好的调味汁，快速翻炒均匀。临出锅前加入花生米，炒匀即可出锅。

宫保鸡丁



鶏肉の下ごしらえ: 鶏むね肉を 1.5cm ほどの角切りにし、下味の調味料を加えてよく揉み込み、15～20 分ほど漬けておく。

ピーナッツを炒る: 冷たい油にピーナッツを入れ、弱火でゆつくりと炒める。色が変わり、皮に細かいヒビが入ったらすぐに取り出して油を切り、冷ましておく。

鶏肉を炒める: 鍋を熱してから油を入れ、下味をつけた鶏肉を加えて、色が変わるまでサッと炒めて取り出す。

仕上げ炒め: 鶏肉を鍋に戻し、数回炒めた後、あらかじめ作っておいた合わせ調味料を加え、手早く全体を絡める。仕上げにピーナッツを加え、軽く混ぜたら完成。

香干炒肉



制作步骤:

准备食材：猪肉切成细条，用腌料抓匀，腌 10~15 分钟。香干切成同样粗细的条状。

炒肉：锅中再加少许油，然后放入肉丝，快速滑炒至变色。下蒜，老抽炒香。下香干小火煎炒 2~3 分钟，加韭菜，一勺豆瓣酱，调入生抽，蚝油，快速翻炒均匀。

香干炒肉



材料の準備:

豚肉を細切りにし、下味の調味料を加えてよく揉み込み、10～15分ほど漬けておく。香干（五香豆腐干）は、豚肉と同じくらいの太さに切る。

炒める: 鍋に少量の油を入れ、豚肉を加えて色が変わるまで素早く炒める。次にニンニクと老抽（濃口しょうゆ）を加えて香りが立つまで炒める。香干を加えて弱火で2～3分炒める。

ニラを加え、豆板醬をスプーン1杯入れる。さらに生抽（薄口しょうゆ）とオイスターソースを加え、全体を素早く炒め合わせて完成。

土豆肉沫



准备食材：土豆去皮切成小块（约 1.5cm 见方），可以用清水浸泡 10 分钟，去除多余淀粉，防止炒糊。猪肉剁成末或用现成肉末，加入料酒、生抽稍微腌一会儿。

煸炒肉末：锅热加油，放入蒜末炒香。下肉末加一勺老抽，炒至变色、微微出油。

炒土豆：加入沥干水分的土豆块一起翻炒几分钟，让土豆均匀裹上油和酱料。加入生抽、盐，胡椒粉，一勺蚝油炒匀后倒入清水，刚好没过土豆。

焖煮：盖上锅盖，中小火焖煮 8~10 分钟，直到土豆软烂。打开锅盖，大火收汁，撒上葱花或青蒜段，翻匀即可出锅。

土豆肉沫



材料の準備:

じゃがいもは皮をむいて 1.5cm 角に切り、水に 10 分ほど浸けて余分なデンプンを取り除き、炒めるときに焦げ付きにくくする。豚肉は細かく刻むか、市販のひき肉を使い、料理酒と醤油（生抽）を加えて軽く下味をつけておく。

そぼろを炒める: フライパンに油を熱し、みじん切りにしたニンニクを炒めて香りを出す。豚ひき肉を加え、濃口醤油（老抽）を大さじ 1 加えて、肉の色が変わり、少し脂が出るまで炒める。

じゃがいもを炒める: 水気を切ったじゃがいもを加え、数分間炒めて全体に油と調味料をなじませる。さらに、薄口醤油（生抽）、塩、こしょう、オイスターソース大さじ 1 を加えて炒め合わせ、水をじゃがいもがちょうど浸るくらいまで注ぐ。

煮る: フタをして中弱火で 8～10 分煮込み、じゃがいもが柔らかくなるまで火を通す。フタを開けて強火にし、水分を飛ばして煮詰める。最後に刻んだ青ねぎやニラを加えて混ぜ合わせたら完成。

蒜蓉西兰花



处理西兰花：烧一锅水，加入少许盐和几滴油，将西兰花焯水 1 分钟左右，捞出控干水分（保持脆绿）。

炒蒜蓉：热锅倒油，油热后下入蒜蓉，小火炒香（不要炒焦）。

翻炒西兰花：倒入焯好水的西兰花，大火快速翻炒均匀。倒入酱汁，炒匀至入味。

出锅：炒至西兰花断生、颜色翠绿但仍保持脆感，出锅即可。

蒜蓉西兰花



ブロッコリーの下ごしらえ: 鍋にお湯を沸かし、少量の塩と油を数滴加える。ブロッコリーを入れて約1分間下ゆでし、ざるにあげて水気を切る（鮮やかな緑色とシャキッとした食感を保つため）。

ニンニクを炒める: フライパンに油を熱し、みじん切りにしたニンニクを入れて、弱火で香りが立つまで炒める（焦がさないように注意）。

ブロッコリーを炒める: 下ゆでしたブロッコリーを加え、強火で手早く炒める。あらかじめ用意しておいたタレ（調味料）を加えて、全体に味がなじむように炒め合わせる。

仕上げ・盛り付け: ブロッコリーが少し柔らかくなり、色鮮やかで歯ごたえを残した状態になったら、火を止めて器に盛り付ける。